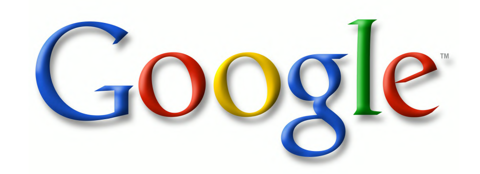
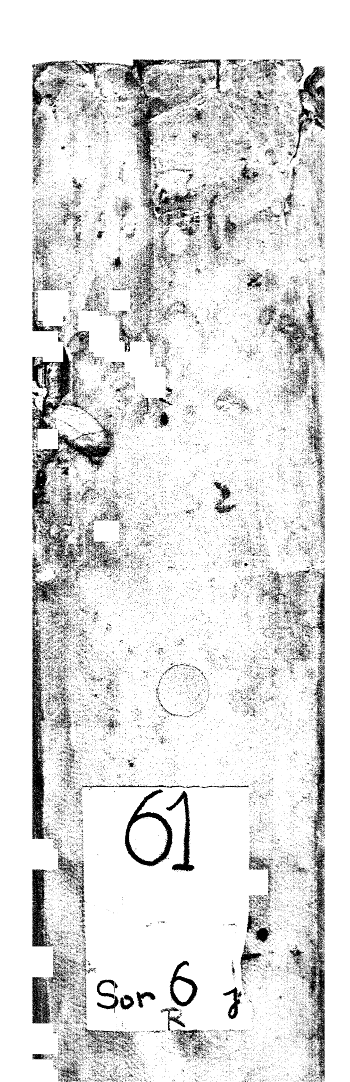
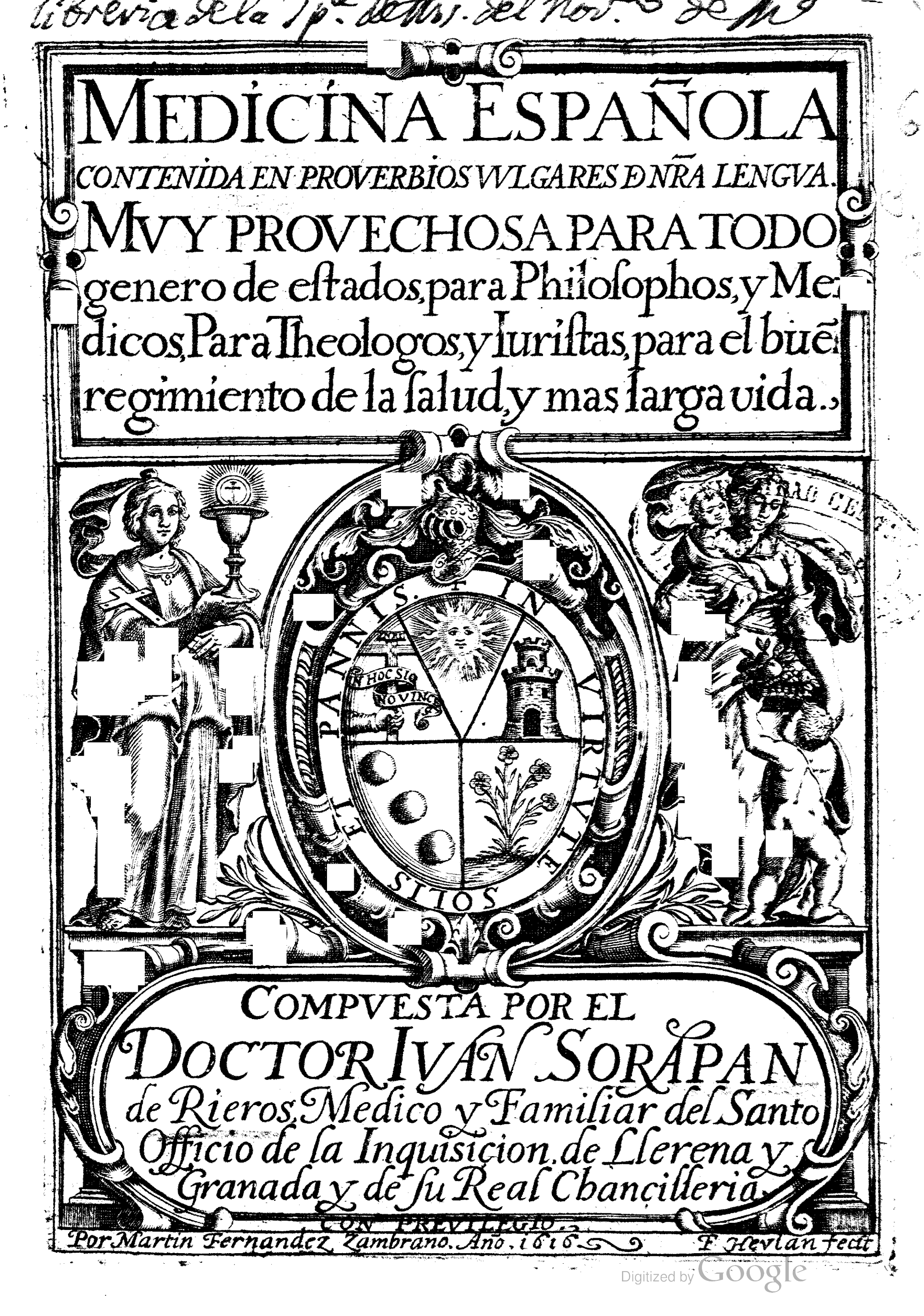



61
Sor 6
R


MEDICINA ESPAÑOLA
CONTENIDA EN PROVERBIOS VVLGARES D NRA LENGVA.
MVY PROVECHOSA PARA TODO
genero de estados, para Philosophos, y Me-
dicos, Para Theologos, y Iuristas, para el buē
regimiento de la salud, y mas larga vida.
PANNIS. IN VIRTVTE SITOS
IN HOC SIG NO VINCE
COMPVESTA POR EL
DOCTOR IVAN SORAPAN
de Rieros, Medico y Familiar del Santo
Officio de la Inquisicion de Llerena y
Granada y de su Real Chancilleria.
CON PREVILEGIO.
Por Martin Fernandez Zambrano. Año. 1616
F. Heylan fecit

# TASSA.

YO Pedro Montemayor del Marmol, escriuano de Camara del Rey nuestro señor, y vno de los que en su Consejo residen. Doy fè, que auiendo se visto, por los señores del dicho Real Consejo, vn libro, que con su licencia fue impresso, intitulado Medicina Española, compuesto por el Doctor Sorapan. Tassaron cada pliego del dicho libro a quatro marauedis, el qual tiene setenta y dos pliegos y medio, que al dicho respeto monta ocho reales y veynte y dos marauedis, y al dicho precio mandaron vendiesse el dicho libro, y no a mas, y que esta tassa se pusiesse al principio del dicho libro, y para que dello conste di esta fè. En la villa de Madrid a veynte y quatro dias del mes de Hebrero, de mil y seyscientos y diez y seys años.

*Pedro Montemayor*
*del Marmol.*

Tiene mas onze pliegos y medio de indices, y principios, que todos son ochenta y quatro, y montan a la dicha tassa, nueue reales y treynta marauedis.

¶

# Erratas.

PAgina.7.linea 13 diga defiende.pag 8.lin.15.diga estimatiua.pag 9 lin.18. temperatiua.pag.11.lin.21. diga años. pag.97.lin.2.comidapag.32.lin.19.languida.pa.59.lin.18.atrica.pa. 59.lin.25.publicado.pa.lin.27.pero.pag.70.lin,27.probar.pa.73,lin.25.no auiendo.pa.82.lin.Yglesia.pag 94.lin.21. mouimiento.pa.156 lin.14.falaces.pa.140.line.2.diga grulla, pa.150,lin.17.sustento.pag 171.lin.8.leporem.pag.179.lin.26 pueden.pag 182.lin.12.canticos.pag.194.lin.27.pero pag.213 lin 4 maestra.pag.213.lin.6.mitigan,y lin.21.fruta.pag.248. lin.16 illiberalitas.pag.260.lin.20.hambre.pag.262.lin.12.pul uerizada.pag.298.lin.6.contrarios vandos.pag.299.lin.23.vi nolentos.pag.356.lin.6.y aborrezen lo caliente.pag.421.lin. 25.momento.pag.477. lin.25.destemplanças.pag.487.lin.25. reduze.pag.516.lin.16.lança.

# Segunda parte.

PAgina.6.lin 26.diga cabra.pag.50.lin.mayor,ylin.18.diga crecer.pag 61.lin.20.personas.pag 62.lin.7. ocultarse.

Este libro intitulado Medicina Española,con estas enmiendas,corresponde con su original. Dada en Madrid,a.14.dias de Enero de.1616.

*El L. Murcia de la Llana.*

# Aprouacion.

POr mandado de vueſtra Alteza, è viſto vn libro, que ſe intitula Medicina Eſpañola, contenida en Prouerbios vulgares de nueſtra lengua. Compueſto por el Doctor Sorapan Medico, el qual aunque mirado, y viſto ſupercialmente, conſiderando ſolo ſu titulo, y lenguaje, parecera vulgar, y ordinario, y de poca eſtimació, por ſer ſu aſſumpto diſputa de refranes, y eſtar eſcritito en lenguaje vulgar, ſin duda ninguna es libro de mucha autoridad, extraordinario, y de eſtimacion, y aquien verdaderamente le conuiene muy bien el dicho de otro refran antiguo que dize, que debaxo de mala capa ay buen beuedor porque fuera de la mucha erudicion que tiene, y demoſtracion, de que ſu autor es docto, y leydo en los autores graues, contiene mucha doctrina, vtil, y neceſſaria, para la conſeruacion de la ſalud humana: y aſsi me parece, que puede V.A. juſtiſsimamente, dar licencia para que ſe imprima, y lo firme. En Madrid a.14. dias del mes de Enero, del año de.1615

*El Doctor Diego de Herrera.*

# Aprouacion del Doctor Francisco Martinez de Rueda, Canonigo de la Santa Yglesia de Granada, y Rector de la Vniuersidad de la dicha ciudad.

E Visto con diligencia este libro, que el Doctor Iuan Sorapan, Medico del Sancto Oficio de la Inquisicion, a compuesto de Medicina Española, y no hallo en el cosa contraria a nuestra sagrada Religió y Fé Catolica, ni contra las buenas costumbres. Antes contiene muchas cosas curiosas, y dignas q̃ las gozen todos los que tratan de letras, y dessean saber el buen regimiento de la salud: y asi juzgo ser muy digno, que salga a luz, para la vtilidad comun, y que se pueda dar licencia para que se imprima. En Granada a diez de Setiembre, de mil y seyscientos y catorze años.

*El Doctor Francisco*
*Martinez de Rueda.*

DON Fray Pedro Gonçalez de Mendoça, Arçobiſpo de Granada del Conſejo del Rey nueſtro ſeñor. &c. Por el tenor de las preſentes, damos licẽcia, y facultad, para que ſe pueda vender, y imprimir, el libro que ſe intitula Medicina Eſpañola, cõpueſto por el Doctor Iuan Sorapan, Medico, y Familiar del Santo Oficio de la Inquiſicion de Granada: el qual por mandado nueſtro fue viſto, y examinado, por el Doctor Franciſco Martinez de Rueda, Canonigo de ſagrada Eſcritura, en nueſtra ſanta Ygleſia de Granada: y no hallò en el coſa que repugnaſſe a nueſtra ſanta Fé, antes ſe juzgó por vtil, y prouechoſo, para los que deſſean ſaber el buen regimiento de la ſalud. En teſtimonio de lo qual mandamos dar, y dimos la preſente, ſellada cõ nueſtro ſello, y refrendada por el Secretario de nueſtra dignidad. En Granada a diez de Setiembre de ſeyſcientos y catorze.

D. Fr. Pedro Gonçalez de Mendoza
Arçobiſpo de Granada.

Por mandado de ſu Señoria el Arçobiſpo mi ſeñor.

*Dotor Alonſo Ximenez.*

# EL REY.

POr quanto por parte de vos Doctor Iuan de Sorapan Medico, Familiar del santo Oficio de la Inquisicion, nos fue fecha relacion, auiades compuesto vn libro, intitulado Medicina Española, contenida en prouerbios vulgares, en que auia desgastado mucho tiempo, y estudio, atento a lo qual, y que era libro vniuersal, y muy prouechoso. Nos pedistes, y suplicastes, os mandasemos dar licēcia, y priuilegio por diez años, para lo poder imprimir, ó como la nuestra merced fuesse: lo qual visto por los de nuestro Consejo, y como por su mandado se hizieron las diligencias, que la pregmatica por nos vltimamente fecha, sobre la impression de los libros dispone, fue acordado, que debiamos mandar dar esta nuestra cedula, para vos en la dicha razō, y nos tuuimoslo por bien. Por la qual os damos licencia, y facultad, para que por tiempo, y espacio de diez años, primeros siguientes, que corran, y se quenten desde el dia de la fecha desta nuestra Cedula en adelante, vos o la persona que vuestro poder ouiere, y no otra alguna, podays imprimir, y vender el dicho libro, de que de suso va fecha mencion, por su original, que en el nuestro Cōsejo se vio que va rubricado, y firmado al fin de Iuan Aluarez del Marmol, nuestro escriuano de Camara, de los que en el nuestro Consejo residen, y con q̄ antes que se venda lo traygays ante ellos, cō su original, para q̄ se vea, si la dicha impression esta conforme a el, o traygays fé en publica forma, como por corrector por nos nombrado, se vio, y corrigio la dicha impression, por el dicho original, y mandamos al impressor, q̄ assi imprimiere el dicho libro, no imprima el principio, y primer pliego, ni entregue mas de vn solo libro, con su original al

autor

autor, o persona a cuya costa lo imprimiere, para efeto de la dicha correction, y tassa, hasta que antes, y primero, el dicho libro este corregido, y tassado, por los del nuestro Consejo, y estando hecho, y no de otra manera podays imprimir, el dicho principio, y primer pliego, y seguidamente ponga esta nuestra cedula, y la aprouacion q̃ del dicho libro se hizo, por nr̃o mãdado, y la tassa, y erratas, so pena de caer, é incurrir en las penas contenidas en las leyes, y pregmaticas, de nuestros Reynos, q̃ sobre ello disponen, y mandamos, q̃ durãte el tp̃o de los dichos diez años, persona alguna, sin la dicha vr̃a licencia, no pueda imprimir, y vender el dicho libro, so pena q̃ el q̃ lo imprimiere, y vendiere, aya perdido, y pierda, todos, y qualesquier libros, moldes, y aparejos, q̃ del dicho libro tuuiere, y mas incurra en pena de cinquenta mil mr̃s, la qual dicha pena sea la tercia parte, para la nr̃a Camara, y la otra tercia parte para el juez q̃ lo sentenciare, y la otra tercia parte para la persona q̃ lo denunciare. Y mandamos a los del nr̃o Cõsejo Presidentes, y Oydores de las nr̃as Audiencias, Alcaldes, y alguaciles de la nr̃a casa, Corte, y Chancillerias, y a todos los Corregidores, Asistente, Gouernadores, Alcaldes mayores, y ordinarios, y otros juezes, y justicias, qualesquier de todas las ciudades, villas, y lugares de los nr̃os Reynos, y señorios, y a cada vno dellos en su juridicion, q̃ vos guardẽ, y cumplan esta nuestra Cedula, y contra ella no vayan, ni passen, ni consientan yr, ni passar, so pena de la nr̃a merced, y diez mil mr̃s para la nr̃a camara. Dada en Madrid, a diez dias del mes de Febrero, de mil y seyscientos y quinze años.

YO EL REY.

Por mandado del Rey nuestro señor.

*Pedro de Contreras.*

# AL DOCTOR DON BALTASAR DE LOREN çana del Consejo del Rey nuestro Señor, y su Presidente dignissimo en la Real Chancilleria de Granada.

*EL DOCTOR IVAN SORAPAN Medico de su Señoria, y del Santo Oficio de la Inquisicion.*



IENE LA MEDICINA, por digno empleo y fin de sus trabaxos, la sanidad perfeta del cuerpo humano: en la qual procura siẽpre conseruarle, defendiendole desuerte q̃ las calidades contrarias de que consta, guarden entre si las treguas que puso naturaleza sin passar de la raya de su intension vn punto, de lo que pide el proprio temperamento. Con este intento, innumerables autores Griegos, y Latinos hizieron ostentaciõ

de ſu ingenio, acudiendo al ſocorro deſte peligró con muchos tratados, y diferentes diſcurſos. Pero entre tantos caminos deſcubrio mi deſſeo del bien publico, vna nueua ſenda nunca haſta aora ſeguida, ni andada de alguno, mas compendioſa, y facil, y no menos cierta, y ſegura para conſeguir nueſtro diſinio. Eſta nos ocultaron nueſtros Eſpañoles antiguos debaxo de aphoriſmos, y Refranes Medicos, a los quales concilia veneracion, y reſpeto la antiguedad inmemorable de tantos ſiglos, y ſu breuedad, y agudeza pide admiracion del ingenio, con q̃ nueſtros mayores (aquien deſſeo moſtrarme agradecido) cifraron en pocas palabras grandes ſecretos de naturaleza. Aunque quanto las palabras ſon menos, y ſus miſterios mayores, tanto fue mas dificil la declaracion, y prueua philoſophica de las verdades que oculto, y la diſpoſicion metodo, y concierto de tantos, y tã varios Refranes, ó Proueruios, q̃ muchos dellos no eſtauan depoſitados en la impreſſion de libros, ſino fiados ſolamente de la tradicion, y memoria de los hombres. Pudiera alentarme para tan ardua impreſſa el bien vniuerſal a que eſta pequeña obra ſe ordena pero la vtilidad comun, por ſer de todos, na

die

die la mira, ni agradece como cosa propria: por esta causa quise grangearles a mis trabaxos otro fauor mas cierto, y aceptacion mas segura, consagrandolos a la salud, y buena complexion de V.S. cuya perfeccion en excelente grado, nos manifiesta la vniformidad, y concierto de sus acciones, que es cierto indicio, segun Galeno, de la moderacion, y templança en los afectos del alma, y en los humores del cuerpo. No podra pues dexar de ser agradable, y acepto a todos estos Reynos, el estudio, y trabajo que se emplea, en conseruarles vna salud que tanto estiman, y de que tanto dependen para la recta administracion de justicia, para la seguridad de sus vidas, honras, y haziendas, las quales dan por siguras, en medio de sus mayores peligros, quando las ven en las manos de V.S. como en el pesso ajustado, y fiel de las verdades. Segun esto no mirara tanto por el bien comũ, endereçãdo mi estudio a la vtilidad de muchos, como dedicandole a la salud de vno, en quien esta librada la de tantos Reynos, quantos comprehende esta Real Audiẽcia en su distrito. El qual cõ ser tã grãde, y estendido, parece corto, y estrecho, para tener encerrados en si tan grandes meritos, aumen-

tando con ellos las esperanças de todos, y el desseo de ver logrado en competente esphera el pecho nobilissimo, letras, y prudencia de V.S. A cuya proteccion y amparo, espero deuera este libro la estimacion, siguridad, y credito que tiené merecidas, sino mis obras, alomenos la voluntad, y desseo de ver por largos dias, premiados deuidamente, los merecimiétos de V.S. cuya salud aumēte Dios tātos años como sus sieruos desseamos, &c.



PRO-

# PROLOGO.

## AL LECTOR.

TODA el escuela de la racional Medicina, sin discrepar alguno (prudẽte Lector) reduce las causas del dificil parto humano a tres diferencias principales. Destas es la primera el infante que se a de produzir, el qual, ò por su flaq̃za, ò porq̃ no guarda la figura, y forma natural, al tiempo que quiere ver esta luz, pone en contingencia los principios de su vida. La segunda causa, se sujeta en la preñada que produze el infante, en la qual suele auer impedimentos, y tan intensa debilidad, que inepta para la produccion, haze que el dulce hijo se malogre, y nunca, ò con increible borrasca, llegue al tranquilo, y desseado puerto de este mũdo. Y finalmente la vltima, y tercera causa, esta de parte del aduerso, y riguroso tiempo, que por su excessiua destemplança, haze dificultoso, y triste, el parto que de suyo fuera suaue, alegre, y facil.

Estas tres causas juntas, asaltaron de im-

prouiso, con tan horrible, y espantoso impetu, la producion, y nacimiento de mi nueua Española Medicina, que oprimida, estuuo apique de quedar escurecida en las tinieblas de mi potencia, sin ver la luz a que aspiraua: porque de parte del assumpto, y objeto concebido, parecieron señales de intensa flaqueza, y no solo de flaq̃za, mas juntamente de auer de nacer sin figura, y forma natural. De flaqueza por tratar de Refranes dichos vulgares; materia que a la primera vista, no penetrando el centro, parece imposible poder formar dellos, oracion que persuada deleyte, ni enseñe con vehemencia. Y auer de nacer sin figura, porque tambien parecia imposible poder instruir arte, y ciencia, q̃ procediesse por causas, y principios, y hiziesse habito en los entendimientos, de Refranes dichos, que segun algunos afirman, inuento el vulgo: los quales parecen cosa baxa, e indigna de hombres sabios.

Pero quien con atencion considerare la verdad desnuda, y sin ambicion, conocera q̃ los Refranes, no son materia debil, y sin artificio, y forma: antes que engendran en los entendimientos de los hombres, con suauidad, y gracia, admirable sabiduria, y ciencia.

Por

Porque Refran no es otra cosa que vn principio, que los Philosophos llaman perseno to. El qual por su experimentada verdad, tiene adquirida tanta autoridad, que no tiene necessidad de ponerse en tela de disputa para ser creido. O diremos que Refran, es dicho de algun Sabio que tiene los ojos del conocimiento limpios, y resplandecientes: el qual se á de tener por verdad conocida, segun Platon en el philebo, y segun Aristoteles en el sexto de las ethicas, y en otras partes. Adonde dize, que de los dichos de los Sabios no auemos de pedir razon. Los quales dichos llama Gnomas, cuya parte es el Refran. De adóde colligiremos q̃ de los Refranes, no solo ay ciencia, mas cosa mas excelente que ciencia, que llaman los Philosophos entendimiento, y sabiduria. Y si el pertinaz no quisiere creer, que en los Refranes ay sabiduria, por lo menos creera, que en los Refranes ay ciencia aueriguada, en proposiciones, y dichos verdaderos, o prouables. Siendo pues esto assi, euidente cosa es, que los Refranes son muy necessarios, para aprender grandes partes de buena philosophia, metaphisica, y medicina. Y para persuadir a los hombres que abracen la virtud,

*Galen lib. de diff mor. c. 1. incipiendum est ab eo principio, quod nemo nõ probat.*

*Plato in Philebo Aristoteles. 6. ethicorum.*

que

que huyan el vicio que se templen, que no sean auarientos, no mentirosos, no vanos, que tengan prudencia, suauidad, discrecion, mansedumbre, y gracia, y finalmente, que conseruen su salud, y vida. Y esto porque en breues dichos se contiene toda la philosophia que Aristoteles puso en sus ocho libros de republica, y antes que el Platon, lo que dixo Xenophonte, y Plutarco en Griego, y lo que escriuieron de Medicina el gran Hipocrates, y Galeno. Y lo que mas admira es su certidumbre, pues se suele dezir comunmẽte, que no ay Refran que no sea verdadero. Porque lo que dize todo el vulgo no es de burla (como dize Hesiodo) antes la voz del pueblo, voz de Dios: por ser cosas ya prouadas de muchos años. Desuerte que el vso de los Refranes es de grande importancia a la retorica; porque si queremos que nuestra oracion sea clara, prouable, breue, y suaue: q̃ deleyte, mueua, y enseñe, quien dara mas claridad, que lo que esta en palabras conocidas de grandes, y pequeños? que mas prouables razones aura, que las que todos dizen, y aprueuan? que mas verisimil argumento, q̃ el que por tan largos años an aprouado tantas naciones? tantos pueblos? tantas ciuda-

Hesiodus.

des

des, y villas? y de lo que todos en comum, hasta los que en los campos apacientan oue jas saben, y dan por bueno tan reebido de todos que se puede llamar axioma; y que tẽ ga aquella dignidad en ser creydo, que no lo estrañen quantos lo oyeren; y esto de tal ma nera, que ay quien afirme, que los Refranes significan en cierto modo naturalmente. Es de grande admiracion ver, que se acabẽ los superbos edificios, las populosas ciudades, las barbaras pyramides, y los mas poderosos Reynos, y que esta philosophia vulgar de los Refranes, siempre conserue su Reyno diui dido en todas las prouincias del mundo, y q̃ en todas ellas los alegen como a sentencias infalibles, y que hagan tanta fè, que en el pleyto que los Atenienses trayan cõ los Me garenses, sobre cuya era la isla de Salamina, dieron la sentencia por los Atenienses, porq̃ se alego en su fauor vn versillo de Homero, que tenia lugar de Refran, De adonde se po dra colegir la prestancia, excelencia, y anti guedad de los Refranes; como se collige tã bien de Platon en el dialogo que llama Pro tagoras, adonde Socrates trata esta materia muy ala larga, y tiene por conclusion cierta, que los Refranes son la philosophia mas an

*Malara in prohe-mio.*

Historia.

*Plato.*

tigua, y excelente de Creta, y Lacedemonia, adonde era tanta el abundancia dellos, que no auia parte de la vida humana, asi en los negocios publicos, como priuados, y propios, en que el hombre no hallasse Refran, para aprouecharse quando quisiesse, como tambien se hallan en España. Y ase de tener por cierto, que antes que vuiesse Philosophos en Grecia, tenia ya España fundada la antiguedad de sus Refranes. Con los quales en vez de leyes, y aphorismos, se regian, y curauan. La breuedad, dulcura, sapiencia, y dotrina, que en los Adagios se halla (dize *Platon in philebo.* Platon en el Philebo) es causa que muchos sabios varones, se ocupen en Adagios, y Refranes, quando la vista del entendimiento ya esta limpia del orin de la juuentud, y allegado la prudente vejez. Las diuinas letras no los menosprecian, mas antes cõ gran de frequẽcia los vsan como se ve en Samuel Ezechiel, Hieremias, y san Pablo, y nuestro Saluador; y Maestro se allano para declarar su dotrina en Prouerbios, y Parabolas. El Sabio Rey Salomon compuso vn libro de Prouerbios, donde estan las fuentes de muchos Refranes Castellanos, vealo el curioso en el cap. 10. adonde esta aquel que dize; Mucho

*Prouerbiorũ c. 10 in multitudine verborum.*

hablar

hablar, mucho herrar. Y enel cap. 13. Lo mal ganado ello, y su dueño. Y en el cap. 14. y. 16 y. 17. se hallan otros que son muy frequẽtes entre los sabios Españoles, y nacieron del libro de los Prouerbios de Salomon. Enel Ecclesiastico tambien se hallan muchos de los Refranes Castellanos, y los santos de la Iglesia mil vezes los repiten. Otros insignes Philosophos enseñando ciencias altas de la natural philosophia, y de la moral, y de la metaphisica, que por otro nombre ellos llaman sapiencia, y theologia, en qualquiera cosa se aprouechan destos Refranes, como de la mejor demonstracion, y prouança que ellos traer suelen. Y si lo que con muchas razones, y palabras ellos an prouado viene a concordar con algun Adagio, ó Refran, tienenlo por demonstracion, que llamã al ojo. Los oradores dan assimismo tanto credito a los Prouerbios que les parece ser bastante prouança vno dellos, para aueriguacion de lo que pretenden. Y si a la fuente de la racional Medicina venimos, pregunto yo, que otra cosa son las sentẽcias aphoristicas de aq̃l oraculo Hipocrates, en sus siete libros de aphorismos, sino Adagios, Proueruios, y verdades aueriguadas por el vulgo, en cosas de

*Cap. 13. diuitiæ quæ veniunt.*

Mediciua, y por aquel gran varon? y asi diremos que es lo proprio dezir aphorimos de Hipocrates, que Refranes Griegos de la isla de Coo. Lo qual solo pudiera bastar para conocimiento de la dignidad, y celsitud de los Refranes. El sapientissimo Galeno tambien vsa muy de ordinario en sus obras de Adagios, y Refranes, para calificar las proposiciones que enseña, como se ve en el tercero de locis cap. 4. argumentando contra los Methodicos, y en otras mil partes. En tiempos antiguos, otros muy sabios, no solo vsaron de Refranes, enseñando su dotrina, mas tãbien exprofesso escriuieron dellos. Destos varones doctos haze memoria Erasmo el qual tãbié no dio poca autoridad a esta materia, cõ sus Chiliadas. Y el Comẽdador Hernan Nuñez insigne Español, despues de auer compuesto muchas obras de gran dotrina, sobre Seneca Plinio, Pōponiomela, y otros en lo vltimo de su curso, quando ya tenia conocimiento de sabiduria, dio en escriuir Refranes, de los quales despues, algunos comẽto en Seuilla el docto Malara, no tocando en Medicina, por no ser su profession. Y antes que el Comendador Hernan Nuñez, va Mosen Pedro Valles juntó por el orden

*Gal. noster lib. 3. de locis aff. c. 4. sic ait. Si etenim &c. nam vt aiunt satis reprehenditur quod inutile esse ostenditur.*

del

del A.B.C. mas de quatro mil y trezientos Refranes Españoles, sin osar comentar alguno. Iñigo Lopez de Mendoça sabio varon, por mandado del Rey don Iuan juntó en Medina del Campo trezientos dellos, con vnas glosillas a manera de consonancias.

Todo este discurso de los Refranes (sabio Lector) seá hecho para que se entienda, que pues los mas sabios de los hombres, tãto caudal hizieron de Prouerbios, preciandose, no solo de vsarlos en sus obras, mas tambien escriuiendo particulares libros dellos, que no es materia tan flaca, y debil, que mi Medicina Española, pues va fundada en Adagios, aya de ser menospreciada, y escurecida, de suerte que no goze de la luz que otras obras de menos prouecho para los hombres gozan. Con la qual consideracion me anime, y alente para ponerla a vista de los que quisieren leerla, y conseruar su salud.

La segunda causa, que mas dificil hizo el parto deste libro, fue la que departe de mi potencia debil se ofrecio. Esta le puso en estremo aprieto, considerando lo mucho que emprendia, pues era necessaria mayor fuerça para caso tan graue, y para abrir

nueuo camino nunca intentado de otro autor alguno, antiguo, ni moderno, Griego, Latino, ni Español. Porque aunque es verdad, que muchos an juntado Refranes, y dicho algo dellos, ninguno a escrito palabra sobre los que esta mi nueua Medicina en si contiene, ni alguno otro a recopilado de por si todos los Refranes Españoles, que tocan a medicina, ni formado dellos, y sobre ellos arte, y ciencia de conseruar la humana salud. Yo pues è sido el primero que para mas suauidad, memoria, y doctrina de las cosas q̃ pertenecen a la conseruacion del indiuiduo he caminado por este nueuo atajo, en el qual aunque corto, y aspero, descubrira el Letor todo lo sustancial, que los Arabes, y Griegos maestros de la racional Medicina dixeron: dexando lo superfluo para quien quisiere caminar por el largo, y ancho camino, q̃ ellos inuentaron.

Y porque mi intento a sido librar a los humanos del Recipe del Medico, de la espatula del boticario, y de la cinta del barbero; me parecio escriuirlo en lengua materna, para mas prouecho de mi nacion, en la qual aunque ay gran numero de Latinos, es mayor el que ay de Romancistas, y muchos de

ellos

ellos de tan ſutiles entendimientos, que no es razon carezcan del bien q̃ los antiquiſsimos Caſtellanos, en eſtos aphoriſmos Eſpañoles, que comento nos dexaron. Los quales por ſer de nueſtros paſſados no denẽ ſer menoſpreciados, antes venerados. Y por traer ſu origen dellos, ſe le da a eſte libro nombre de Medicina Eſpañola. Y por ſi vuiere alguno que tanto aborrezca la genuina , y natural lengua, hallara en la margen en Latin todo lo ſuſtancial que en la plana ſe eſcriue, y los autores mas graues que lo enſeñan, con los libros, y capitulos ciertos.

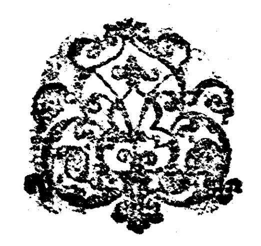
Diuideſe la obra en dos partes. Contiene la primera, todos los Refranes que pertenecen a la conſeruacion de la ſalud del hombre, diuididos en los que tratan de la comidi, beuida, exercicio, ſueño, Venus, accidentes del animo, y mudanças del ayre, y lugares; que ſon las coſas en que conſiſte la ſalud vſadas con moderada cantidad, y calidad, modo, y ocaſion. La ſegunda trae otros Refranes en que tambien cõſiſte la buena educacion de los hijos, y preſeruacion de la peſtè, y algunas dudas acerca de las preñadas. Los mas dellos halle entre los que recopilo el Comendador Hernan Nuñez dexando

los sin luz, y desnudos de comento. E los yo vestido, y adornado, como el Lector benigno vera. Y si alguno dixere, que es de pequeña importancia el tal comento, y inuenciõ superflua: le respondo, que tambien tendra por superfluo el estudio de las buenas letras, y aun no perdera sueño por saber leer, y creera que nacio para el contento del vientre, como los brutos animales. Enfin dexados estos tendidos al pasto corporal, que poco va en que sean sus manjares carne, y pescado, o paja, y ceuada, entretanto que otro se muestra con mas agradable mercaduria, salgo yo con la mia, animandome el ver la dificultad que esto tiene: y que por ella deue ser tenida por excelente, y de valor; pues dize el Griego, y el Latino, dificiles cosas son las buenas, y de hermosa impressa; la mormuracion, pues, destos maldicientes, es la vltima causa, de las tres que dixe, la qual esta de parte del tiempo que hizo riguroso el parto de mi nueua Española Medicina. Pero consideràdo, que no solo los humildes escriptores como yo, mas tambien aquellos que an escrito cosas altas, con casto, y leuantado estilo, son mordidos, è inficionados con el maleuolo aliento de los inuidiosos, me consuelo

mucho

mucho. Sigan pues estos su natural costumbre, que yo siguiendo mi inclinacion, amo el trabaxo, y ocupo lo que me sobra de tiẽpo en estos discursos que aqui ofrezco, huyendo la ociosidad, y acordãdome de aquella celebre sentencia de Menandro, que nos enseña que Dios no ayuda a los holgazanes y de la de Epicharmo, que dize, que los buenos siguen los trabaxos, y los temerosos no emprenden cosa buena. Heraclides quoque lycius vnum librum laboris laudibus dicauit, quo aiebat nichil in rebus humanis magis frugiferum geri posse. Quibus ego persuasus argumentis, aliquem ex dactylotheca mea carbunculum, in humanæ salutis gazophylacium conferre volui, quod hominẽ sic oporteat viuere, vt se aliquando vixisse doceat posteros. Vale, lector probatissime, & me ama.

*Ioannis Rauisi in præfacione ad suã officinam ait ex sententia Menãdri, & Epicharmi, Deum occiosis non adesse, et alia tradit.*



# IN LAVDEM DOCTORIS IOANNIS A SORAPAM, Patris Fr. Gaspatis á Santa Maria Carmelitæ discalciati ad morbos.

## EPIGRAMMA.

Læthiferi morbi, rabies truculenta dolorum,
Pestis seua, furor, dira melancholia,
Sincopa, pleuritis, coxendix, pustula, febres,
Hernia, lumbago, struma, elephantiasis,
Hectica, tonsillæ, tussis, cephalea, parotis,
Incubo, nephritis, pus, phtisis, hordeolum,
Tympanis, asthma, tumor, vermis, strāguria, varix
Denique, Pandoræ quas dedit vrna, lues.
Ite malis auibus celeres, Pan territat ipse
Terrorum genitor, nec mora terga date
Hic Sorapan, Pāchresta docēs, qui pharmaca libro
Corpore ab humano vos procul esse iubet.

*Idem ad Lectorem.*

Multa tibi Hipocrates cumulat, tibi multa Galenus
Multa Dioscorides, multa Auicena tibi
Sed nouus hic pæon religens tibi, candide lector
Quidquid habent paucis vtiliora dedit.
Ingenium redama, grates age, dicta capesse
Morborum, fugiet, queis numerosa cohors

*Idem ad Authorem.*

Iam tibi dum cunctos arces á corpore morbos
nomen erit potius quam Sorapan, Panaces.

# Ancharemi frisci in laudem Authoris.

## Epigrama.

CVm Sorapaniacas vidit Podalirius artes,
Non, nisi germani credidit esse sui.
Currit in integrum maturamente Machaon,
Et tantum valuit dicere, fratris Opus.
Laurus vtrique datur; neuter tamen induit: ambo
Horrebant tanti nominis esse reos.
Fertur honos demum Phebo, quia docta Nepotum
Pectora quæ nequeunt, doctior edat Auus
Dumque patant id mente pari, non paret Apollo
Tale patit solus Sorapan, inquit, Opus
Ergo, quam caperent meritam vel tempora Phæbi
In sorapaniaca siste corona coma.

*Eiusdem Epigrama.*

Quilegat, arcana quæ legit Sorapan arte,
Vna dat innumeras pagina, iuret, opes.
Bis legat, Asclepi, clamet, sit filius iste
Tertius, hic primus sit tibi, Phebe, nepos
Ter legat: & credet Sorapanus Apolo secundus,
Nec sciat, eximior ille, vel alter erit.
Plus legat, & peream, si cui iam comparet: vnus
Sora: Machaoniæ, Pan erit artis apex
Dicet: Coe sile, fuge Pergame: ponite laurum;
Induat Hesperius Pan, quia Panta docet
Notus eat mundo Panis cognomine, maior
Pane tamen, nomen plus habet, est Sorapam

*Ad emptorem.*

Consti

Confulo, det precium prome; neque confulo libro
Veneat, vt viuas; confulo, vita vocor.

*Aliud De eodem.*

Hunc eme, quifquis amas longeui pharmacon æui,
Nam nihil, aut folus Sorapan, addet Opem

*Idem hortatur, vt edat librum.*

Ede librum, poste viuat, dum viuis, humatos,
Poft cineres cineri gloria maior erit.

*Idem aloquitur librum.*

I liber a zoilo liber, tantum modo vitæ.
Mitior ille fuæ, mitior ergo tuæ

*Aliud ad emptorem.*

Quifquis amat numos, hos prome prodigat æuum.
In longum reliquos fic faciet effe fuos.

# Soneto de vn amigo Al Autor.

BIbrando vn rayo desde su alto Polo
Iupiter á Epidauro el pecho parte,
Porque sin darle de sus curas parte,
A Hipolito dio vida por si solo.
No assi el gran Sorapan, que es otro Apolo,
A quien Iupiter dio su ciencia, y arte,
No vn rayo, sino mil de luz reparte,
Con que no lo abrasso, sino ilustrolo.
Que no es justo que vn rayo el pecho rompa
Sino le inflamen mil en tal hazaña,
Como es hazer del arte nueua prueua.
Y a sus Prouerbios con sonora trompa,
Canta la fama, ya que escriue a España
Vn nueuo Apolo, Medicina nueua.

# Don Francisco del Castillo, al Doctor Sorapan.

CIsne del Dauro, paz, gloria, y defensa,
Cuyo margen mil palmas te apercibe,
Para este libro, que en el mundo viue,
Con don eterneo de opinion inmensa.
Aquien se le hara tal recompensa,
Que en laminas de bronce adonde escriue
La sabia eternidad su fama arribe
Al alto monte donde no ay ofensa.
Su nombre es Aphorismos Castellanos,
Medicina Española de consuelo,
Que sana el cuerpo, que conserua el alma.
Cuya ciencia no alcançan los humanos.
Digna de vn Sorapan Doctor del Cielo,
Aquien el mundo da corona, y palma.

# El L. Gomez Ramiro, Abogado de la Real Chancilleria de Granada, y del Santo Oficio de Inquisicion della.

## Al Doctor Sorapan Autor.

MAntel vista Aleman, ó estopa basta,
Mesa en sala Real, ó en choça pobre,
Si diferencian en que falte, ó sobre,
Conforman en que Pan qualquiera gasta.
Y aunque la torpe gula jamas casta,
Varios manjares en su oficina obre
Dulce, picante, simple, agro, salobre,
De solo Pan el gusto, no contrasta.
Mas porque solo en el no viue el hombre,
Brindays con tanta salsa el apetito
Que el regimen de vida que aueys hecho
Eterna la promete a vuestro nombre,
Pues como solo Pan aueys escrito
Tan a gusto de todos, y a prouecho.

# NVMERO DE LOS AVTORES GRAVES QVE van alegados, y citados en este libro, por el orden del alphabeto.

A

Aristoteles.
S. Augustinus.
Alcibiades.
Auicena.
Alexander ab Alexādro
Aulus Gelius.
Amianus Marcelinus.
Auerroes.
Aetius.
Argenterius.
Albertus Magnus.
Andreas Halpagus.
Ambrosius Calepinus
Alciatus.
Andreas Laguna.
Alcibiades.
Agatius.
Apuleius.
Abulensis.
Ateneus.
Aristogenus.
S. Ambrosius.
Areteus.
Arnaldus de Villanoua.
Apolodorus.
S. Antonius de Florētia.
Aliabas.
Apolonius.
Aristipus.
Amianus.
Augustinus Ninphus.
Ausonius.
Alceus.

B

S. Basilius
Baptista Egnatius.
Bercorius.
S. Bernardus.
Boetius.
Baldus.
Bernardus Alderete.

C

Crantor Solens.

Cicero.
Cornelius Tacitus.
Cardanus.
Callegiũ Conimbricẽſe
Cornelius Celſus.
Celius Apitius.
Conciliator.
S. Chriſoſtomus.
Ciprus.
Chares Mitilineus.
Celius Aurelianus.
Columela.
Conſtantinus Afri.
Cardanus.
Cuiatius.
Comendador Griego.
Cayetanus.
Cleantes.
Criſipus.
Cenſorinus.

D

Diogenes Laertius.
Dioſcorides.
Demoſthenes.
Diorus Siculus.
Dauid.
Dion.
Didacus perez de Meſa
Diocles Chariſtius.
Dõ Ileſonſus Reæ.
Decretales.
Dicaeareus.
Demoſtenes.

E

Epipharius Ciprius.
Eccleſiaſticus.
Euripides.
Euſebius.
Eraſmus.
Eſcotus.
Egnatius.
Ebulus.
Eraſtratus.
Eutieles.
Erophilus.
Epicurus.
Ezechiel.
Euangelia.
Egiſipus.
Elianus.
Epicarmus.
Epiſcopꝰ de Mõdoñedo

F

Fulgentius Medicus.
Fr. Gabriel a Talauera.
Franciſcus de Rades.

Fauius

Marcus Varro.
Musa.
S. Matheus.
S. Marcus.
Marcelus.
Mariana.
Moschion.
Manilius.
Marcus Catonis.
Mantuano.
Menander.

N

Nemesius.
Nicolas Leonicenus.

O

Ouidiuss
Orpheus.
Oribasius.
Oseas.
Oratius.

P

Paulus Apostolus.
Panetius.
Pausanias.
Paulus Iurisconsultus.
Plato.
Prouerbia Salomonis.
Posidonius.
Plutarchus.
Plautus.
Pindarus
Plinius.
Plinius Iunior.
Pythagoras.
Polius Trebelius.
Platina.
Petrus de Apono.
Ponponius.
Paulus Agineta.
Pierius Valerianus.
Philostratus.
Perezius.
Pausanias.
Philocorus.
Petrarcha.
Periates.
Propertius.
Petrus Gorreus.
Paladius.
Petrus a Medina.
Polibius.
Persius.
Plocus.
Pratinas.
Philonius.

Prouer

# Tabla de los Prouerbios, que la Medicina Eſpañola cõmenta, para conſeruaciõ de la ſalud humaua.

## *Parte Primera.*



Dela

# Tabla de la parte segunda.



Fin de la Tabla de los proueruios.

# PARTE PRIMERA DE LA MEDICINA Española.

CONTIENE LA EXPLICACION DE LOS Proueruios, q̃ couienẽ a la conseruacion de la salud.

## Si quieres viuir sano, hazte viejo temprano.

### REFRAN. I.

LA joya mas preciosa q̃ en este mũdo el hõbre puede posseer, es la salud: y assi tuuierõ por cõclusiõ llana los mas de los sabios antiguos, q̃ ni el rico, ni el fuerte, ni el docto, ni el bien afortunado, ni el q̃ esta en la cũbre de la hõra, ni el q̃ tiene fieles amigos, ni aun el q̃ tiene hijos, y muger a gusto, se puede llamar dichoso, ó felize, sino goza de la dulçura de la salud. Thales milesio vno de los siete sabios, q̃ celebro la Grecia, siẽdo preguntado, qual hõbre en esta vida se podia llamar dichoso, respõdio q̃ el q̃ gozaua de salud corporal. Posidonio Amapeo solia dezir, que el mayor biẽ q̃ posseẽ los hõbres, es el de la salud, y riq̃zas. Entre los Pithagoricos, era costũbre muy

*Diogenes laerci⁹ hoc refert, & Epiphanius Ciprius li. 3 de heresi. 80. Posidonio.*

vſada, quãdo en las cartas que ſe eſcriuian tratauan alguna coſa graue, no vſar otro genero de buena criãça mas q̃ el deſſear ſalud, como oy tambiẽ ſe vſa entre los prudẽtes Caſtellanos, cuyas coſtũbres no ſon de menos autoridad, lo quales traen ordinariamẽte traẽ en la pluma, y boca, el deſſeo de la ſalud de los q̃ amã. El doctiſsimo Hipocrates, y Galeno nos enſeñã, q̃ todo el deleyte en las coſas humanas, es de ningũ momẽto ni guſto, ſi falta el bien de la ſalud. Y aſsi Orpheo en vna oraciõ q̃ hizo en alabãça del miſmo Hipocrates, dize, q̃ ni la dulce armonia de la muſica, ni la felicidad de las riq̃zas, ni el cõtẽtamiẽto de los deleytes, ni los proſperos ſuceſſos de fortuna ſubẽ tãto la balãça de la gloria humana, quãto la abaxa vn ſolo dia de enfermedad. Y el Eccleſiaſtico hablãdo a eſte propoſito dize, mejor ſuerte es la del pobre q̃ tiene ſalud, q̃ no la del rico q̃ eſta falto della. Y vn poco mas abaxo dize, no ay patrimonio, ni cẽſo, que ſe pueda cõparar cõ la ſalud del cuerpo. Plutarcho en el libro de la cõſeruaciõ de la ſalud, afirma q̃ tener ſalud es vn potaje ſuauiſsimo, y vna ſalſa del cielo. Y Marcial nos dize que vna de las coſas q̃ hazẽ la vida dichoſa, es el cuerpo ſano. Y Iuuenal, q̃ no auiamos de pedirá

*Lib. de ſectis.*

*Eccleſiaſticus. c. 30. melior eſt pauper ſanus, & fortis viribus quam diues imbecilis, Paulo poſtea, melius eſt corpus validum quam cenſus inmerſus.*

*Marcial lib. 10. Epigrama. 47.*

*Iuuenalis in fine, Satiræ decimæ.*

dir á Dios, ni rogar otra cosa mas q̃ tener el alma sana, en cuerpo sano. A esta sentẽcia de tã illustres varones corresponde, la costumbre q̃ tenia el belicoso rey Pirro entre los Epirotas el qual yendo a hazer sacrificio al templo nũca demandaua a los Dioses possession de mayor Reyno, ni vitorias de sus enemigos, ni mas honra, ni riquezas, ni otras cosas semejãtes a estas, por las quales los hombres siempre andan atormentados: sino tan solamẽte que los Dioses le diessen salud, teniendo este discreto Rey entendido, que si esta no le faltaua que todas las demas cosas le sucedeiran prosperamente, porque aunque a vãderas desplegadas la fortuna fauorezca al hombre, y aunque en la bonança de las cosas desta vida lleue siempre el viento en popa, si le falta la salud, todo lo demas es de ningun momento. Por lo qual el diuino Platon, escriue, que en los combites antiguos era el mas solemne, y celebrado cantar, que la mejor cosa de las cosas humanas, era tener salud. Otros Philosophos vuo muy celebrados de Ciceron (como fueron Panecio, y Posodonio) los quales dixeron que no era sufficiẽte la virtud para passar la vida dichosamente, sino se gozaua de perfeta salud. Y Crantor solense afirmaua, que la

*Hui⁹ historiæ est autor Lucianus in lib. cui titulus est, in eo quod inter salutandum lapsus fuerat.*

*Plato in Gorgia, & lib. 6. de republica, & 2. de legibus.*

*Opinio Paneci.*

*Opinio Crãtoris.*

principal parte de la vida humana se auia de dar a la virtud, y la segunda a la salud. Y no es de admirar, que todos estos famosos varones ayã encarecido tanto el dulce bié de la salud, pues el glorioso S. Agustin, como refiere en el decreto Canonico, dize, q̃ el q̃ pagare las dezimas, no solo le dara Dios abũdãcia de los frutos de la tierra, mas tãbié salud p̃a el cuerpo, y para el alma. Pero para q̃ me cãso exaltãdo cõ autoridades humanas, y diuinas, lo q̃ de suyo está conocido bié, como la salud, sin la qual, ni el animoso soldado podria cõbatir ni el labrador cultiuar el cãpo, ni oyr las causas el juez, ni defenderlas el abogado, ni el theologo (finalmente) escudriñar las cosas diuinas. Muchos valerosos, y esforçados Capitanes tienen renombre, y gloria, por sus señaladas hazañas, los mas de los quales deuen su fortaleza, y vigor a la Medicina, que les dio salud para alcançarlas. Y assi se tiene por cierto, que Philipo Medico de Alexandro, no menos vencio á Dario en la lid, que el proprio Alexandro, al qual poco antes de la vitoria le auia restituydo la salud, y las fuerças perdidas de vna muy graue enfermedad, sin la qual salud no venciera el Magno Alexandro. Demas de lo ya dicho, si

*August. in c. 10 16. q. 1.*

el do

el dolor (segun Aristipo afirma:) es el mayor de todos los males, aquello, sin duda deue ser tenido por sumo bien, entre los bienes naturales, que es contrario a vn tan gran tirano. Pues esta es la salud, luego euidentissimamente la salud sera el mayor bien de los bienes, cuya excelencia, y ventaja, sobre los demas bienes no se puede encarecer con palabras. Y assi el que viniere de tratar de ella, tendra mucho mas que hazer, en buscar estilo, y modo, que en hallar la materia, ò copia, para fabricar su oracion. Esta pues es de la que trata el presente Refran, el qual para adquirir este bien, que tantos Philosophos dixeron ser el mayor, y mas excelente que el hombre puede posseer en este mundo, nos da vn antidoto, vn socorro, y remedio el mas facil, y cierto, que hasta oy la inuencion humana à hallado, diziendo: si quieres tener el sumo bien de la salud, que haze los hombres bienauenturados, y dichosos, contentos, graciosos, y bien afortunados, en conclusion.

Si quieres viuir sano,
hazte viejo temprano.

En esta vltima parte del Refran, que dize, Hazte viejo temprano, esta disfrazada,

la quarta eſpecie de methaphora, que ſe dize analogia, que es quando paſſa el vocablo á ſignificar otra coſa, como quando dezimos à la Poeſia, Pintura, y Pintura a la Poeſia: aſsi pues auemos de entender, que viejo en eſta ſentencia ſignifica lo proprio que prudente, y q̃ lo proprio es dezir hazte viejo temprano, que hazte prudente temprano: mas como los Refranes, y ſentencias tanto ſean mas de eſtima, quanto mas ſignifican, y comprehenden en breues palabras, por eſta razon nueſtro Refran, dize viejo, y no prudente, vſando (como eſta dicho) de analogiſmo.

Podria algun eſtudioſo de la Medicina acordarſe contra eſta declaracion, de aquel Aphoriſmo de Hypocrates, que ſe lee en el ſegundo libro, el qual clariſsimamente, dize, que los viejos padezen menos enfermedades que los moços. Y aſsi que nueſtro Refran no ſe a de entender methaphoricamente, ſi no literalmente de la verdadera vejez, en la qual (ſegun eſte graue Autor) aſaltan menos enfermedadas el cuerpo humano. Eſte argumento aprieta bien: pero oyendo la repueſta que da el doctiſsimo Valles, quedará el entendimiento quieto. El qual dize, que ſe à de entender el Aphoriſmo de Hypocrates

6 *Hipocrates. 2. Aphor ſent. 39. inquit ſenes iuuenibus magna ex parte ægrotant minus ſed hoc intelligendum eſt de morbis acutis non de diuturnis vt docet Valeſius in comentario eiuſdem aphoriſmi nã ipſe Hip. lib. de victus ratur ita ſcriptũ reliquit, maxime morbuſiqui maxime ſenes quod Gal. vidẽns in comen-*

de enfermedades agudas, que se causan de colera, y sangre, porque las largas enfadossas, y prolixas, estas verdaderamente acompañan casi siempre la vejez, y assi auemos de entender, que la edad de los viejos es mas enferma que la alegre juuentud, por lo qual dixo el gran Hypocrates en otro lugar, es muy enfermo, quien es muy viejo. Y pues la experiẽcia lo enseña, no nos cansemos trayẽdo autoridades para nuestra defensa, que el vulgo suele (y con verdad) dezir, la propria vejez es enfermedad. Conociendo esto Galeno, en el Comentario del Aphorismo alegado desiende a su maestro Hypocrates, afirmando q̃ los viejos son mas enfermos que los moços, pero q̃ por su prudencia, y experiencia, y por saber huyr de los inconueniẽtes, passan la vida mas seguros: de adonde se colije bien claro dezir Galeno lo proprio q̃ yo afirmo, en la exposicion de la segunda parte del Refran, q̃ es, hazte viejo temprano, auerse de entender, hazte prudente temprano, pues dize que aunque la naturaleza de los viejos es mas enferma, que la de de los moços por su prudencia, (que es natural a la vejez) passan la vida mas sanos.

*tatio aphorismi dicti, pro concordia horum locorũ ad senum prudentias, & moderatum victum confugit, nam reuera vt experientia docet se prius agrotãt senes, & vulgo dicitur, senectus ipsa morbus est.*

Galenus.

Y porq̃ auemos dicho, q̃ ser prudẽte es sum-

ma importancia, para posseer el excelente bien de la salud, sera razon darlo a entender, prouandolo con razones, y autoridades, y cõsecutiuamente, que los viejos son prudentes. Digo pues, que nadie aura que no entienda de quanto momento, y pesso sea para la conseruacion de la salud, la virtud de la prudencia, pues anda siempre acompañada del dichoso, y glorioso coro de las demas virtudes, como enseña Ciceron en el quinto de las Tusculanas. Y san Agustin dize, que la prudencia es ciencia de las cosas buenas, y de las malas, y de las neutras. El Philosopho tambiẽ lo enseña, y dize que la prudencia, esta en la parte racional del alma, que se dize estimatiua, la qual con sola su fuerça, y virtud, puede acõsejar a si, y a los demas, todos los males, y los bienes, y preuenir en todas ocasiones cõaltissimo cõsejo. Marco Tulio en el 3. de la Retorica, nos auisa, que por la prudencia podemos tener eleccion de los bienes, ò de los males. Siendo pues esto assi, no ay duda sino que la prudencia nos podra apartar de muchas ocasiones, y peligros de enfermedades, en los quales cada dia vemos que el imprudente necio, como torpe, y falto se dexa caer; de los quales, el prudente, y auisado se podra

Cicer. 5. tuscu.

S. Augst. lib. 83 quest 31.

Arist. 6. ethi. orum. c. 5.

Cicer. 3. rethor. ad herenium.

guardar pues le acõpaña siẽpre la inquisiciõ dela verdad, la meditaciõ del animo, la viueza del entendimiento, y la eleccion de lo bueno, con mucho estudio, y ciencia, las quales cosas todas le amonestan, y aconsejan al prudente, que nunca se confie de su parecer, si en el no vienen estos requisitos.

Y porque entendamos, como esta tan necessaria virtud de la prudencia, anda casi siempre acompañada con los muchos años. Y que dize acutissimamente nuestro Refran quando auisa, que nos hagamos viejos temprano, se a de aduertir, que lo proprio es dezir vejez, que dezir sequedad, porque los viejos son secos, como enseña Galeno en muchos lugares y la experiencia lo muestra: y este proprio autor en el libro que intitulo, Quod animi mores corporis tempraturam sequantur, afirma, que la prudencia procede, y se adquiere de la sequedad, como la demencia, è imprudencia de la humedad, adonde alega aquella celebre sentencia de Heraclito: que los espiritus secos, hazen el anima sapientissima, y prudẽte. Y aunque es verdad, que la sequedad aprouecha alguna cosa à la prudencia, auemos de entender ser mas cierto, lo que responde Platon en el Phedro quando dize, que haze

7 *Sexcentis in locis Gal. noster docet senectutẽ siccam &c. precipue. 6 de sanitat. c. 4. & 3 de locis affec c. 3. com. de hum. sent. 9.*

*Splendor siccus animus sapientissimus, ex Heraclito.*

*Platon in Phedro.*

 pruden

*Macobrius in somno Scipionis. c. 8.*

prudentissimo al hombre la diuina Philosophia, la qual segun Macrobio, haze que menospreciemos el mundo, y todas quantas cosas ay en el: dizen tambien que a la prudencia perfecciona el tiempo, y la larga experiencia juntamente con la obseruacion de los humanos acaecimientos, como lo escriue Marsilio Ficino: Ciceron enel primero de legibus afirma, que la naturaleça le da cierta fuerça, y virtud. Y el santo Iob en el capitulo duodezimo dize, que en el mucho tiempo esta la prudencia. San Hieronymo escriuiendo á Nepociano, tambien dize. Casi todas las virtudes del cuerpo, se mudan en los viejos, y descreciendo todas las demas, crece sola la sabiduria. Y vn poco mas abaxo añade. La senetud con la edad se haze mas docta, con el vso mas trillada, y con el processo, y discurso del tiempo mas sabia. De Socrates ay vna sentencia referida de Alcibiades en el Simplosio de Platon, que entonces los ojos del entẽdimiẽto, comiençan a ver agudamente, quando á los ojos del cuerpo comiença á faltar su virtud. Y en el capitulo quarto de la Sabiduria esta escripto. Las canas de los hombres son prudencia, Y en el Ecclesiastico. Que hermosa, es la sabiduria en los ancianos, y quan

*Marsilio.*
*Ciceron.*
*Iob.*
*D. Hieronymus.*
*Socrates.*
*Alcibiades.*
*Sapientiæ.*
*Ecclesiast. c. 18.*

glorioso es su entendimiento. Y Euripides dize: El viejo cuydadoso, vale mas que muchos mancebos. Y Plauto. La edad es escondimento para la sabiduria. Platon en el Timeo, enseña, que el anima quando luego al principio se encierra en las ataduras del cuerpo, se haze como torpe, y ámente: pero despues que el hombre se augmenta, y crece, y las almas con mas lento mouimiento hazen su camino, entonces es el hombre mas prudente, y sabio. Su dicipulo Aristoteles, dize en vn problema, que nuestra madre naturaleza, authora de todas las cosas, nos dio dos instrumentos, la mano para el cuerpo, y para el alma el entendimiento, y que de la manera que luego, desde que nacemos, no estamos tã promptos para vsar del instrumento de las manos, hasta que la naturaleza las perfecciona, y fortaleze; assi ni mas ni menos, el entendimiento, no luego que nacemos, mas antes en la vejez cobra su vigor, y fortaleza. Y cierto no ay duda alguna, sino que mientras mas son los años, tanto mas tenemos de vso, y experiencia, y tanto mayores fuerças alcançamos en el consejo. Conociendo esto Homero, hablando de cierto cauallero Egypcio dize estas palabras. Era corbo con la senetud,

*Euripides in Andromam.*

*Plautus in trinũmo Platon.*

*Arist. particula. 30. problemate. 4. hoc dicit propter quod senes facti magis de intellectu habemus, & respondet quia Deus intra nobis duo insenut in qq vtamur exterioribus instrumentis corpori quidẽ manum animæ intellectum.*

*Et Paulo postea subdit quemadmodum ergo manu non estatim quã facti sumus vtimur optime sed quando natura ipsam perficit eodem autem modo, & intellectus naturaliũ non statim sed in senectute nobis maxime aduenit.*

y con mucha experiencia de cosas sabio. Con lo dicho, y mucho mas que se pudiera dezir, se consolaran los señores ancianos, pues esta en ellos mas perfeta la razon, que en los moços. Y en quanto a esta parte, que es la principal, que constituye el hombre, les hazen mucha ventaja. Y assi Ouidio, en aquellos versos tan sabios dize. No todas las cosas de la edad de los viejos son aborrecibles, ni para huyr dellas; porque de los tardos años se adquiere el vso, y la experiencia. Es tan conocida verdad la que voy prouando, que pudiera traer infinidad de lugares para prouarla; mas huyendo el enfado, dexo sentencias de Homero, de Virgilio, de Apuleyo, de Euripides, de Afranio, de Marco Tulio, de Plutarcho, de la Sagrada Escritura, y de muchos santos, que la esclarecieran mas.

*Ouidius. 6. metha non omnia grandiæ sta quæ fugiamus habet.*

9 Pero podrase dudar mucho, acerca deste cométo, diziendo, q̃ si la prudencia esta (como esta prouado) en la vejez, y muchos años, q̃ sera impossible alcançarla el jouen, y consiguiente que no á llegado a la edad referida, y assi que el Refran sera ridiculo, y de ningun momēto, pues pone vn caso que naturalmēte no puede ser como es ser moço, y viejo en prudēcia todo en vn tiempo. A esta objeccion se res-

ponde

ponde, que la edad es en dos maneras, vna del cuerpo, y otra del alma; esta de el anima no se numera, y quenta por razon del tiempo, sino por la calidad de la virtud, de suerte, que aquel se dira varon perfeto, y viejo, que carece del error, è imprudencia de la puericia, y tiene la prudencia del viejo, aunque tẽga tiernos años. Desta edad pues se a de entender el Refran, quando dize, Hazte viejo temprano, que de ninguna manera el hombre moço á de desesperar de poder ser Sabio, y prudente, confiando principalmente en la diuina bondad, y magnificencia, que a las serpientes da prudencia, que se la dara con liberal mano. Pues vemos que muchas vezes los mas moços, vencen en consejo, y prudencia a los viejos. Como leemos en Pindaro, hablando de Demophilo, adõde dize que aunq̃ era en la edad mancebo, en los cõsejos era viejo, como si fuera de cien años. Y Tito-libio cuenta de Apio claudio, q̃ siendo mancebo, y de poca edad dio su parecer, y decreto en vn negocio muy dificil, y fue mejor que todos los demas, y assi fue de todos escogido Y Cornelio tacito escriue, que Lucio Craso, siendo de 19. años, acusó á Cayo Carbon; y Cessar de veynte y vno, Adolauela.

*Pindarus oda.4.*

*Titus Libius li. 4. de vrbe cõdita.*

*Cornelius Tacitus lib. de oratoribus.*

Y assi

Y Asinio Polon, de otros tantos a Catõ, y de Augusto Cessar, cuenta Suetonio Tranquilo que siendo de doze años, publicamẽte en vn graue auditorio alabò a Iulia difunta; confirmase esta verdad, cõ lo que las diuiuas letras nos muestran, en el libro de la Sabiduria capitulo quarto, numero nono, diziẽdo, los sentidos de los hombres son canos, y la edad no se quẽta por el numero de los años. Desuerte que el hombre moço, no se deue tener por despedido de la compañia dichosa, ni de la riquissima, y celestial casa de la prudencia: antes procure traer siempre en la memoria este Refran, considerando, como se prouo de grauissimos, y diuersos autores, que la salud, es el principal, y sumo bien que el hombre eneste mundo puede posseer, y que ninguno se puede llamar dichoso, y felice, aunque goze todos los demas bienes, sino goza de la dulçura de la salud. Y que con esta salud nos esta cõbidando el Refrã, diziendo. Si quieres viuir sano, hazte viejo temprano: la qual vejez se á de entender de la vejez, ó edad del animo, que es la prudẽcia, por estar esta in estimable virtud, por la mayor parte, en los de madura edad, y mas expertos varones, como se prouò cõ razones, y autoridades diuinas, y humanas

*Cani sunt sensus hominis, & ætas non annorũ numero computatur Sapiẽtiæ. c. 4. n 9*

Pero

Pero no por esso se a de tener el sabio moço por despedido de la prudécia, y maduro seso para poderse hazer viejo temprano, ahuyentãdo de si las ocasiones enemigas a la salud, exercitandose moderadamente, de suerte q̃ este agil para qualquier mouimiento corporal, comiendo templadamente, y beuiendo de la propria; durmiendo siete oras de noche, y ninguna de dia, aborreciendo el carnal vicio, como muy viejo, sino quiere pelarse, y tener en su rostro mil manchas, nacidos, talparias, llagas, y noturnos dolores, y consumir sus bienes en çarça, palo santo, china, y azogue, y la vida en la cama por muchos años, y dexar a su compañera en breue tiempo viuda, y toda su descendencia, cõ perpetua herencia de lãparones, y otros mil generos de males, que preuenir, y considerar esto el moço, es hazerse viejo temprano.

# El mucho comer, trae poco comer.

## REFRAN. II.

DOS sentidos suelé dar los curiosos, à este Refran, y el vno, y otro a mi parecer son

muy firmes, y valederos. Dizen pues, que se á de entender, de aquellos viciosos glotones, q̃ con canina hambre fundados, solo en el gusto de su paladar, enuassan a rienda suelta en sus estomagos, tan prodigamente manjares, que en breue tiempo consumen las haziẽdas y llegan a tal punto, y miseria, que queriẽdo comer, no tienen q̃: como le sucedio a aquel inconsiderado moço Prodigo, que en Parabo la mysteriosa nos pone ante los ojos., todos los años, el santo Euangelio. Deste pues, y de otros tales, que por su desatinado comer, vienen a suma pobreza, y hambre: se verifica la presente sentencia, afirmando que el mucho comer, trae poco comer. Mas dexando este pensamiento, en cuya prouaciõ pudiera traer infinitas historias, y exemplos: siguire el segũdo sentido, que viene muy a proposito para el fin que pretendo, que es la conseruaciõ de la salud, y vida.

Y assi digo, que el concepto deste Refran, es este, quien mucho come enferma, y viue tan poco tiempo, que se podra dezir del, con verdad, que come poco, siendo causa el auer comido mucho, de su enfermedad, y muerte

Auiendo pues de seguir este pensamiento se aduierta, para prouecho de la salud, que no

ay

ay cosa que mas la ofenda, que la superflua comide, y assi es cierto que los cuerpos de los glotones nunca reciben aumento, porque lo que comen no lo cuezen, antes se conuierte todo en ponçoña, quedandose hecho vna balsa de flgmas en el estomago, aunq̃ coman faysanes, y capones de ocho meses, y si lo cozieran bien, dãdo al estemago carga q̃ pueda lleuar, sin duda alguna se aumentaran sus cuerpos, y se conuertiera la comida en finissima sangre, como nos enseña Galeno, diziendo, que no ay cosa de mas importancia para la salud, que cozer bien los manjares en el estomago, ni mas perniciosa, que lo contrario. Conociendo esto el proprio Galeno, en el libro de Sãguinis missione, dize, que los destemplados glotones, nunca se remedian con las sangrias, ni purgas, porque siempre estan llenos de humores crudos, los quales dibilitan la firmeza del cuerpo, y las potencias, y virtudes del alma: pues auemos visto que muchos hombres, casi entre las mismas comidas rebueltos, se an quedado ahogados, como lo dize Auicena, y el gran Hypocrates en aquel aphorismo del segundo libro. Cornelio Celso doctissimo varon afirma, que nunca jamas la mucha comida fue prouechosa: del proprio

*Lib. de alimentis boni, & mali succi inquit. cap. 5. nihil enim est quod in omnibus cibis, tantum ad succi probitatem conferat, quã bona in ventriculo concoctio lib. de sangui. miss. Galenus.*

*Auic. 3. 1. c. 7.*

2. *Aphororum a Pho. 17. cum cibus multus pręter naturam ingestus est morbũ facit indicat autem curatio quidam intelligunt Hipocratem hoc in loco docere cibum multum, & malum morbum facere, atqui malum cibum significari dictione illa, prẹter naturã sed mihi non ita videtur nam sufficit vt faciat morbũ multus cibus quamuis nõ sit melior.*

Hypocrates se cuẽta, q̃ siẽdo muy tẽplado en su comida, y beuida, à vno de sus dicipulos le parecio, que era demasiada su dieta y por tãto le dixo, q̃ comiesse mas cãtidad, para q̃el cuerpo se fortaleciesse: el qual cõ palabras blãdas le respondio. Hijo mio, yo como para viuir, y no viuo para comer. Iulio Cessar (creen algunos) q̃ se libro de la gota coral, q̃ en Cordoua le asaltó la primera vez, con solo el remedio de poco comer, y mucho trabaxar. Masinissa Rey de la Numidia, conociẽdo el notable daño q̃ causa el comer mucho, solia siẽpre (para comer menos) recebir el manjar en pie, y en publico, y sin regalo: cõtẽtauasse cõ pã comũ, y cõ la comida que los demas soldados. por lo qual fue tã entero en la vejez, q̃ a los. 87. años de su edad engendro vn hijo, y seys años despues vencio a los Cartaginenses, mostrãdose brioso soldado. Por beneficio de la tẽplada comida tenia Marco Valerio Coruino (siẽdo de ciẽ años) entero juyzio enel animo, y fuerças firmes enel cuerpo. Estos insignes varones, creo, auiá tomado la dotrina del Philosopho, el qual dize, q̃ por experiẽcia se conoce, q̃ los q̃ refrenã sus apetitos, y se vã a la mano en la comida, tienẽ mas fortaleza enel cuerpo, mas sutil entendimiẽto, y mas destreza para qual

quiere

quier exercicio, y finalmente viuen mas larga vida, y mas libre de enfermedades. Conociẽdo esto los antiguos instituyerõ, y promulgarõ leyes cõtra los miseros glotones, como fuerõ en Roma, las leyes Sumptuarias, q̃ poniã modo, y medida en las comidas, delas quales trata Alexander ab Alexãdro en el lib. 3. Los Iacenses, quãdo celebrauã bodas, no podiã llamar a ellas mas numero de. 10. varones y otras tantas hẽbras, ni podia durar la solẽnidad del cõbite mas de dos dias, como lo cuẽta Heraclites en la politica destos. La ley Orchia entre los Romanos, señalaua los cõbidados q̃ cada vno podia tener. Vuo otras muchas leyes semejãtes a estas, de las quales haze mencion Aulo Gelio, y todas ellas no bastarõ, ni bastarã a reprimir la violẽcia deste abominable vicio de la gula, q̃ es incẽtiuo de desonestidad, y aparato certissimo, y causa de comer poco, (como dize el Refrã) affligiẽdo los hõbres cõ mil generos de enfermedades. Y assi a este proposito, dize el grã Basilio. Yo è visto en esta vida muchos hõbres cõ grãdes enfermedades, boluer a su antigua salud, pero nũca è visto alguno delos q̃ se dã a comer mucho, q̃ jamas tẽga firmeza en el cuerpo, mas antes corrõpidos delos de leites se embueluẽ en mil males.

*Genia. dic. c. 11.*

*Heraclites.*

*Macrobius lib. 3 Saturnaliũ. c. 17*

*Lib. 2 noctium Attic cap. 28. & lib. 14. c. 26.*

*D. Basilius lib. de renunciat.*

Pudiera traer aqui, para prueua del presente refran insaciables glotones, que merecen nõbre de monstruos de naturaleza, y oprobio de hombres, los quales por el mucho comer, vinieron a poco comer, como fuerõ Philogeno, Apicio, Melancio, Diogenes, Cinico, Calimedonte, Aristipo, y otros infinitos, q̃ fueron sentinas de enfermedades. Estos pues con mucha razon tienẽ, y pagan su pena en aq̃llo q̃ pecaron, porq̃ siempre estan regoldando, y con bascas en el estomago, hasta que vienen a bomitar la comida, y cena, como escriue Luciano. A estos tales es fuerça segũ buena Medicina, auerse de enflaquezer las virtudes naturales, y perder del todo, ò deprauarse la apetencia delos manjares: y asimismo es cierto, q̃ su mucho comer, los trae a poco comer, como nos enseña la sentencia que vamos declarando. Iuuenal en la satira primera dize, q̃ estos por la mayor parte muerẽ sin hazer testamẽto, de muerte repẽtina. Prueue esta verdad la desesperaciõ de aq̃l Emperador Setimo Seuero, q̃ padeciẽdo vehementissimos dolores de gota, y no teniendo ya paciẽcia p̃a sufrirlos ni otro veneno mas apũto cõ q̃ darse la muerte, comio tãta carne malcozida, q̃ cõ ella enel estomago, fue transportado a la otra vida.

*Dialogo de merte de conductis. Hinc subitæ mortes atque in testata senectus Iuuenalis hoc est. Septimus Seuerus imperator dũ membrorum omnium maxime pedum, dolorẽ, patine, quiret, loco veneni cibũ plurissimum carnis incoctæ auidius deuorabit, quæ mdũ coquere non posset, cruditatem passus expirauit. Author est Sextus Aurelius.*

Eusebio

Eusebio escriue, q̃ Domiciano Aphro, entre la engañosa dulcura de los manjares, sentado a la mesa cenando, fue tan sin medida lo que comio, que deste mucho comer, vino a tan poco comer, que aquella fue la vltima cena, porque quedo improuissamente a la vista de todos ahogado. Quien hizo que Iouiniano Emperador se quedase en lo mejor de su vida sin mas comer, sino la abundancia de comida con que relleno su estomago, como testifica Bautista Egnacio? Quien detuuo el curso de sus años à Childerico Saxon, y hizo que mas no comiesse, sino auerse embutido (co dizen) hasta las orejas cõ superfluos alimentos? lo qual afirma Gregorio Turonense. Siendo pues esto assi indubitable verdad, que inconsiderado gloton aura, que no este temblãdo de miedo, aguardando por instantes la muerte, ò graue enfermedad, sino se enmienda; principalmente, si lee la verdad del viejo Hypocrates quando dize, que llenarse mucho, ò euaquarse de vna vez, es peligroso, y q̃ todo lo demasiado, es enemigo de la naturaleza.

5 *Escrebit Eusebius Domitiũ Aphrũ cibi superfluitate redundantem in cena perisse.*

6 *Fuerunt, & Iouinianum imperatorem, ciborum in stomacho cruditate perisse testis est Bapt. Egnatius.*

*Greg. Turonensis de Childericũ Saxonem cui aliquãdo ad ambas vsq; aures cibose ingurgitasset, eo suffocatum fuisse, & repertam in lecto mortuum.*

*Hip. 2. aphorum apho. 52. inquit plurimum atque repente euaquare vel replere.*

Razon sera responder aqui à vna tacita pregunta, que me pareze estan haziendo, los que dessean acertar, que es esta. Si el mucho

*Pregunta muy necessaria para la salud.*

comer, como se á prouado, trae poco comer, porque haze, ó que mueran los hombres, o q̃ enfermẽ grauemẽte: q̃ cantidad sera razon q̃ cada vno de a su estomago, para q̃ por mucha no le ofenda, y por poca no le debilite.

A esta pregunta responde Hypocrates, diziendo: si quereys que el comer no enferme, no os aueys de satisfazer del todo, y aueys de trabaxar sin pereza. Y en otra parte dixo, q̃ se a de dar al estomago aquella cantidad, que no le moleste, ni agraue. En el libro de veteri medicina, este graue Autor dudando la cantidad, que el hombre sano a de comer, para no enfermar, afirma que no ay medida cierta, ni pesso, ni otro modo con que poderlo cõjecturar, mas que cada vno conozca lo que su estomago puede sufrir sin pessadumbre. Auicena da cierta regla para que el hombre conozca, la cantidad que puede comer sin miedo. Y assi dize, que antes que del todo se satisfaga el gusto, se á de leuantar el prudente de la mesa con algunas reliquias de hambre, por que lo demas antes es deleyte, y vicio, que necesidad de comer.

De lo dicho resulta clara la verdad deste proueruio, que trata de la cantidad de la comida, pues con authoridades, y razones se á pro-

9 *Inquit Hip 6. popularium. p. 4. 20 consilium sanitatis esse non satiari cibis, & impigrum ad labores ẽe. idem author lib. 3. de dieta & lib. de uetiri me asserit. Modum autem neque põdus, neque numerum aliquem adquem referas cognosces certitudinem executam non reperiens aliam, quã corporis sensum. Auicen. 1 fen a. 3 doct. 2. c. 7. dicit reliquijs famis nõ cessantibus, surgendum est a mensa: cum plerũque hominum voluptas, satiari difficilius possit quã fames.*

uado,

uado, q̃ el mucho comer causa enfermedades y muerte, y que assi la vna como la otra causa, impiden que el hombre coma mucho, y en este pensamiento es muy verdadero, dezir El mucho comer, trae poco comer.

# De hambre a nadie vi morir, de mucho comer cien mil.

## REFRAN. III.

PArece q̃ esta sentẽcia fue hecha solo para prouaciõ dela q̃ proximamẽte q̃da explicada, q̃ trataua dela cãtidad de la comida, y del peligro en q̃ viuẽ los insaciables glotones. Y assi me parecio jũtarlas: porq̃ la vltima parte desta q̃ dizẽ, de mucho comer ciẽ mil: esta muy clara, por los exẽplos, è historias, q̃ enel comẽto antes deste se truxerõ, no ay q̃ enfadar con mas declaracion. Pero en quanto ala primera parte q̃ afirma, de hãbre a nadie vi morir, es biẽ saq̃mos en limpio, si es verdadera, esta proposiciõ, y si muerẽ de hãbre los hõbres, ò no como afirma el Refran: el qual en esta primera parte parece ser falso.

1 Calor noster natiuus semper agit in humidum, in natum quod humidũ restauratur nutrimento seu alimento quod efficiente alimento necessario defficiet animal.

Y que lo sea prueuase assi, tanto viue el hõbre quanto duran en el 1 los humores, partes solidas, y espiritus de que se compone

pues no comiendo an de dissipararse, y fenecer estas partes, porque ellas se conseruan cō la comida, luego no comiendo los hombres vendran a morir.

2 omne nimum naturæ inimitũ ẽe; nocet, Hip. 2. aphorism. 52. nam vt inquit Gal. in comen. huius sent. in certa natura subst. incerta & commoda element. proportione consistit quã proportione omne nimium labe factat. Terentius. La experiencia es madre de la ciẽcia.

Prueuase tambien, porque todo lo que es vicio corrompe, y destruye, pues el padecer extrema hambre, es vicio contrario a la glotoneria; luego como el comer extremamente mucho mata, el padecer extrema hambre tābien priua de la vida.

Pudieranse traer mil razones para prouar esta verdad contra el Refran, las quales son tā conocidas, que ninguno por rustico saluaje q̃ sea, dexa de tener en sus cascos, por conclusiō aueriguada, que muchos an muerto de hambre, y esto aunque no ayan leydo el Comico que dize, que ninguna cosa sea extremo: ni a Hypocrates que afirma, que todo lo mucho es enemigo de la naturaleza, porque la experiencia, que es madre de la ciencia, y la que apura, y haze que resplandezcan las verdades, se lo tiene assi enseñado. Y si no lo quisierē creer lean, y rebueluan libros, que en ellos hallaran mil testimonios que lo afirman. Quinto Curcio dize que Sisigambis madre de Dario Rey de los Persas, se abstuuo tan extremamente delos manjares, que perecio de hābre.

3 Sisigambis Darij Persarum Regis mater in edia extinecta est vt refert Curtius lib. 4. de rebus gestis ab Alex.

4 Pausanus ab Agesilao patre in edia consumptus, est quod pecunia a Xerxe accepisset.

Y Chri

Y Chrisermo acerca de Plutarcho refiere, que Pausanias fue con crueldad priuado de la vida, por su padre Agesilao con hambre, porq̃ infamemente se auia dexado lleuar de la codicia del dinero sobornandole Xerxe. Euristhenes perecio rabiando de hambre, cõ gran gusto de su propria madre, que lo consintio, porque el hijo auia peleado floxa, y timidamente en la guerra, como lo testifica Ouidio en el ibim. Y en este proprio lugar dize del gran Alexaudro, que consumio con hampre hasta la muerte, à Chirilo Poeta, porque insulsa, y fribolamente, auia compuesto en verso sus hazañas. Ricardo hijo segundo de Eduardo, fue priuado de la vida por los Anglos con sola hambre, pareciendoles ser inutil para el Reyno. Esta misera muerte padecio tã bien, aquel dicipulo de Zenon, Cleantes, que por sanar de cierta enfermedad q̃ le afligia negò a su cuerpo el sustento deuido, como escriue Laercio. Aristo Poeta, y Pomponio Atico de que suerte fueron priuados desta luz. Que genero de muerte fue dado à Gabino presbytero sieruo de Dios por Diocleciano; ni que martyrio padecieron aquellos dichosos santos Felice, Solino, Fortunato, y Orador, por el nombre de Chrstio, como tãbiẽ

*author est Crisemus, apud Plutarchum.*

*Euristhenes fame perijt Ouidius in ibim, similiterq; Cherilus Poeta Iussu Alexander cõsumptus fuit fame eodem loco refert Ouidius.*

*Ricardus Eduardi filius ab Angles fame extinctus est.*

*Eandem mortem passus est Philosophus Cleantes & Neocles sicionarum tiranus, similiterque Vgolinus, & aliquan pluri mi, quos tradit textor in officina.*

le padecio Maurita martyr, sino insufrible hābre? Pudierase traer infinidad de testimonios a este proposito, pero porque es verdad a todos mas clara que el sol de medio dia, que la hambre consume, y mata: y porque la experiencia lo muestra, no cansemos al Lector, el qual sacara destas premissas por consequencia verdadera, ser la primera parte del Refran falsa, quando dize, de hambre a nadie vi morir.

7 *Galenus. 2. aphorum com. 52. docet duplicem esse famem aliam prȩter naturam scilicet caninā, & aliam secundum naturam quȩ cibi appetitiam habet coniunctam.*

*De fame ut est simpthoma agit Gal. 1. de causis simpthomatum c. 7 ubiquid sit fames, & alia quā plura pulcherrime docet.*

Pero porque se sepa, que el prouerbio, ò Refran presente es sentencia muy fina, y verdadera, y porque es razon responder a las objeciones presentes, se à de aduertir, que la hambre es en dos maneras, vna ay, que es hambre natural, y otra hambre que es enfermedad, esta que es enfermedad ò accidēte, tiene tres diferencias, vna se dize, hambre canina, porq̄ en este mal siempre dessea el enfermo estar comiendo, y bomitando como perro.

7 *Fames canina, & bulimos differūt namcanina fames est bulimos non tamen e contra Galenus. 2. aphororum. c. 32.*

La segunda diferencia llaman los Griegos BVLIMVS que es en Castellano lo proprio, que gran hambre, mas en esta diferencia de hambre, no bomitan los enfermos, pero desmayanse mucho, como dize Galeno, y en esto diferencia esta hambre de la canina, y en que la hambre canina es vniuersal,

à estas

à estas dos especies de hambres, y estotra que dezimos Bulimos, es mas particular como enseña Galeno en el comentario del vigessimo primo apho. del segundo libro.

Galenus. 2. apho. com. 21.

La tercera especie de hambre, que no es natural se dize en Griego MALAKIAS, y en Latin pica, llamada assi, segun algunos dizẽ, por la aue, que en Castellano dezimos Vrraca. En este genero de hambre, no solo se apetece mucha comida, pero apetecese mala. y contraria; suele aflixir a las preñadas esta afeccion, y ay algunas, que si no cumplen luego su antojo, lançan de si la criatura. Yo é visto alguna que dio en comer naranjas agrias, y dexãdo se lleuar de su gusto despacho en vn dia dozientas: otras è visto comer tanto que so que parece cosa increyble. Estos tres accidentes, son enfermedades de la boca del estomago. Los dos primeros, que son la hambre canina, y la insaciable apetencia, se curan con vn facilissimo remedio, que es beuiendo vna gran vez de vino generoso puro, como lo enseña Hypocrates, en el Aphorismo citado. Y Galeno en el Comentario. Entendido esto se entienda tan bien, que el Refran no habla

Propriedad de la Vrraca.

9
Hip. 2. aphorum 21. dicis famẽ thortxis soluit Galenus in comentario asserit intelligendam esse, sententiam de fame canina.

destas

destas tres diferencias de hombres, quando dize, de hambre á nadie vi morir, porque podria descuydarse el enfermo, que padece la que se dize canina (como enseña vn graue autor) y degenerar en modorra, y fenecer con la muerte.

La otra diferencia de hambre que dixe no ser enfermedad, antes ser natural, no es otra cosa que sentir la falta de alimento, de que tiene el cuerpo necessidad, el qual sentido esta en la parte superior del estomago. Esto nos enseña Galeno en infinitas partes, el qual dize, que para excitarse esta hambre a de preceder en todo el cuerpo innanicion, ò euacuacion de todas las partes, luego se a de seguir apetencia destas partes que piden al estomago. Y lo tercero se sigue el apetencia, y succession del proprio estomago. Y lo quarto el sentido deste chupar del estomago, el qual sentido desta atraccion, propriamente se dize entre los Medicos, hambre natural, porque es obra de naturaleza, Siguesse despues de esta hambre natural, la que tambien los Medicos llaman animal, que es la apetencia del proprio ventriculo: pero por mas claridad la llaman natural.

*1. De causis simpthomatum. c. 7.*

Esto entendido se aduierta, que esta ham-

bre

re natural, que es ſentido de falta de alimē-
o ſe puede diuidir en dos diferencias. La vna
dellas es aquella hambre extrema, en la qual
e diſsipan, y conſumen de tal ſuerte los eſpi-
itus, y humores, que neceſſariamente à de
morir el hombre, por no tener alimento q̃ lo
reſtaure, como le ſucedio a todos aquellos, de
que arriba auemos tratado, los quales murie
ron atormentados con melancolica ham-
bre.

La otra diferencia de hambre natural, es a
quella en que ſe ſiente falta de alimento: pe-
ro no llega al extremo que la otra que mata:
eſta es la hābre, q̃ ordinariamente dezimos
gana de comer, y la ſentimos los dias de ayu
no, y todas las vezes que llega la ora del co-
mer, ò cenar, quando ya eſta cozida, y deſtri-
buyda la comida, que ſe auia dado al eſtoma
go antes. Eſta es la que nos auiſa para que co
mamos, porque ya comiença a faltar el ali-
mento, y de aqueſta ſe conoze la ora en que
auemos de dar al cuerpo el ſuſtento ſin q̃ nos
ofenda, y eſta es en concluſion de la que dize
el Refran, de hambre a nadie vi morir.

De lo dicho ſe conoce muy diſtinta la reſpue
ſta al argumento arriba pueſto contra el Re-
fran, el qual prouaua ſer falſo, y aſsi ſe à de

destinguyr en esta parte, que de la hãbre, q̃ es enfermedad, ò de aq̃lla en q̃ totalmẽte viene a faltar el nutrimento al cuerpo, y consecutiuamente el espiritu, que desta no habla nuestra sentencia, y que tiene mucha razon la objeccion encontrapuesta, pues la experiencia nos muestra quantos an muerto destas hambres, y que nosotros pereceriamos en muy pocos dias, si no comiessemos. Pero que de la hãbre comun, que nos causã los dias de ayuno, y el tener dieta con consideracion, y el dexar de cenar algunas noches, y aun el dexar de comer algunos dias; desta hambre dize el Refrã a nadie vi morir. Desta pues no solo no mueren los que la padecen, mas antes se preseruã y sanan (los que vsan della con prudencia) de mil generos de enfermedades, como sano Iulio Cessar del mal caduco. Y como se preseruaua Vespasiano Cessar de achaques mui prolixos, el qual dexaua de comer cada mes vn dia por la salud, q̃ deuio de ser cõsejo de algũ doctissimo Medico; y esta es tambien la hãbre que nuestra Madre la Yglesia (como tan piadosa de sus hijos) quiere que padezcamos la Quaresma, y los demas dias de ayuno, para que no solo las almas se preseruen, y sanen mas tambien los cuerpos: y esta es de la que

*Quaresma vide aphos, & Rodiginũ in verbo fames quo temp. põt sufere famen.*

la pre

la presente sentencia habla, quando dize, de hãbre a nadie vi morir, de mucho comer cien mil.

Y pues nuestra sentencia trata de hambre no sera fuera de proposito dezir, que tanto tiẽpo podra vn cuerpo humano viuir sin comer. Ludouico Celio Rodiginio, afirma de vn autor graue, que cierto hombre viuio dos años, sin comer, ni beber, Este proprio autor dize, que Alberto Magno en el lib. 7. de animalibus, enseña que vio cierta muger, que se passaua veynte dias sin comer, algunas vezes, y otras treynta, y que tambien vio vn hombre melancolico, el qual estuuo siete semanas sin gustar alguna comida, y viuio desta suerte, beuiendo algunos tragos de agua. Grauissimos autores afirman que antiguamente vuo en España cierta donçella, la qual siendo en la edad de veynte y dos años, jamas auia comido bocado alguno, y que hasta esta edad se sustẽto sin beuer agua. Plinio se modera mas diziendo, que muchos se an visto viuir onze dias sin comer, y que ninguno se muere antes del septeno, aunque no coma, la qual sentencia de Plinio sera la respuesta de la duda puesta.

*Lib. 13. lectionũ anti. c. 24. hæc omnia refert, & alia.*

*Lib. 11. c. vltim.*

Para sufrir la hãbre, i sustẽtar las fuerças sin co

*Remedios para sufrir hambre.*

mer, es remedio muy experimentado, gustar vna poca de manteca, ó tomar tantico de çumo de oroçuz, que con esto se detendra vn hombre en la necesidad algunos dias mas. Y conuiene mucho tener en la memoria los dos remedios aqui escritos, para viuir, y para contrariar el mayor enemigo que el hombre tiene, que es la hambre. Considerando esto Egisipo, dixo, que la hambre excluye del hombre, y vence todas las demas pasiones, principalmente desarrayga la verguença, imprime en los coraçones inhumanas crueldades, como la que este proprio autor quenta. Y Celio Rodiginio lib. 13. cap. 24. que sucedio quãdo la cayda, y destruycion de los judios: porq̃ como afligiessen mil generos de calamidades la pobre gente; vna infelice muger tenia a sus pechos a su querido hijo, la qual ya consumida, y languiada de padecer hambres, viendose proxima a la muerte, venciendo, y mudando el natural amor que á su hije tenia, en crueldad rabiossa, mouida de los llantos del hijuelo, cón los ojos hechos fuentes se boluio á el, diziendo; que hare de ti amado hijo mio? ves aqui que nos cercan mil generos de calamidades, que son hambre, incendios, ruynas, y latrocinios, a qual destos enemigos te entregare?

*Omnen (inquit Egysippus) affectũ excludit fames in primis vero verecundiam, esurientibus enim dispendium vitæ pudor affertatque est salutis detrimentum.*

re?ò entrañas ſuauiſsimas mias, ò ſuauiſsimos miẽbros de mi hijo, bolued, bolued á vr̃a madre (antes que acabeys de conſumiros con hambre) lo q̃ della recebiſtes: bueluete q̃rido mio a entrar en el bientre de adonde recebiſte los eſpiritus, y ſer que tienes, y ſea mi cuerpo tu ſepultura. Auiendo dicho eſto cõ laſtimoſos ſuſpiros, arrebato vn alfanje, con el qual hizo ſu propio hijo muy menudas pieças, y coziendole, ſe lo comio, y aplaco la rabioſa hambre que la afligia.

*Fames inquit Amianus Marcelinus, est ignobile mor is genus apo carsim greci vocant. Erasmus in chialidi inquit, miserimum est fame mori.*

## Comer toda vianda y tremer toda maleyta,

### REFRAN. IIII.



STA SENTENCIA ES Portugueſa, ſignifica (tremer) lo proprio que en lẽgua Caſtellana temer, (maleyta,) en Lisboa ſedize qualquier genero de enfermedad, deſuerte q̃ en Caſtellano diremos, comer toda vianda y temer toda enfermedad.

Es muy necessario, para quien procura salud, traer la dicha sentencia siempre en la memoria, por quanto trata de la calidad del alimento, que es vna de las quatro condiciones, de que a de constar qualquier comida, para que se conuierta en loable sangre, y de salud. Y al contrario, quien sin distincion, y sin aduertir si es buena la calidad de lo que come, se lo diere al estomago, este siempre temiendo la enfermedad, porque sin duda ninguna, aunque se tarde lo a de pagar.

Algunos curiosos dizen que se a de entender este refran, de aquellos que comen diuersos manjares, en vna comida, aunque estos sean de bonissima calidad, porque la diuersidad de alimentos en el estomago, haze que no se cuezan bien, ni conuiertan en loable sangre, aunque ellos sean de buena calidad. Y para este intento, alegan con Hypocrates, en el libro de flatibus, que dize las palabras de la margen; mas á esto respondemos, que comer cosas varias de buena, y semejante calidad, de que ordinariamente nos sustentamos, como es carne de gallina, de carnero, pan, algunas yeruas, y frutas, y vino, que esta diuersidad no hara daño, pero que sera muy da-

*Consilium enim Hypocratis est cibos varios, & dissimiles inter se simul assumere ad prauam victus rationem pertinere, seditionem (inquit) mouent quæ sunt in æqualia alia citius aliaque difficilius concoquuntur.*

nola la variedad de comidas cõtrarias, como ſon las muy calidas, muy frias, muy grueſſas, y muy delicadas, ſi no ſe comen por el orden conueniente, anteponiendo lo facil a lo dificil de cozer, y aſsi digo, que ſe a de entender el preſente Refran de aquellos, que comen alimentos de mala calidad, los quales viuen ſujetos á varias enfermedades. Conociendo eſto Galeno, eſcriuio el libro de alimentos, que hazen buen, y mal humor en el cuerpo del hombre, en el principio del qual quenta, que todos aquellos que vn año eſteril comieron, alimentos de mala calidad, por la falta que auia; deſpues en el eſtio lo pagaron, padeziendo varias, y diuerſas enfermedades, como fueron eriſipelas, flegmones, lepra, carbuncos, llagas, calenturas, putridas, camaras, y pujos. Y de ſi proprio eſcriue Galeno, que los años de mocedad, que no ſe abſtuuo de los manjares de mala calidad; padecio graues enfermedades; pero deſpues que conocio eſte inconueniente, y de adonde le venia el mal, que era de comer ſin diſtincion buenas, y malas comidas, enmendando el hierro viuio con mucha ſalud de alli adelante.

*Lib. de alimentis boni, & mali ſucci in principio inquit Galenus, ea propter cernere erant nonnullas vltimo vere ſed fere omnes in eunte ſtate multis modis variiſque per cutim vlceribus laborantes, & alia, quã plurima tradit.*

*Eodem loco.*

Los Aſtrologos, y Medicos q̃ eſcriuen pro

nosticos, y señales de futuras pestilencias, y graues enfermedades, dizen sera el mas cierto indicio, auer precedido hambre, y carestias porque en tales tiempos, come el vulgo toda vianda, y asi se á de temer toda maleyta.

## Pan de ayer, carne de oy, y vino de antaño traen al hombre sano.

REFRAN. V

EL Principal sustento del hõbre, y el q̃ es del todo necessario, para cõseruar la desseada vida, es pã, y carne: y de los sustentos importantes y necessarios, para passarla mejor, es el vino mas vtil; porq̃ las frutas, yeruas, semillas, y especias, mas siruen al hombre para delectaciõ condimento, ò medicamento, que para sustẽto. Y asi la presente sentencia, cõ breuissimas palabras, nos propone el tiẽpo en q̃ estas tres cosas tan essenciales al sustento, tengan perfeta sazon, en que el hombre pueda vsar dellas con mas comodidad de salud, y para viuir sano, fresco, y bien mantenido.

Y porque es el pan lo primero que trae

nuestra sentencia, se trata primero del. Dize Plinio en el lib. 7. cap. 56. q̃ en el principio del mundo los hombres se sustentaban cõ bellotas, hasta que vna honrada muger llamada Ceres cultiuo el campo, y cogio trigo, y las demas simientes: la qual tambien en Atica, Italia, y Sicilia, lo molio, y hizo panes, por la qual nueua, y prouechosa inuencion, fue reuerenciada de toda la antiguedad por diosa. Ay muchas diferencias de pan, segun la simiente de que se haze: pero por ser el de trigo, el que se vsa en nuestra España se trata aqui solo dél. An pues de escoger las personas de flaco estomago, y que viuen con achaques, y son personas regaladas, trigo de poco sustento, y que tenga el grano menos denso. Y para que cada persona en su tierra pueda aueriguar, qual es el trigo que le conuiene (digo de personas regaladas) entienda que es, el que fuere mas facil de partir con los dientes, y partido se mostrare por de dentro mas blanco que rubio, que este es de menos, y mas facil sustento. Tambien se conocera, en que pessandolo con otro trigo, pessa menos, y en que echando diuersos trigos en agua, el que mas presto, y en mayor tamaño creciere, este sera de menos, y mas facil mantenimiento, assi lo enseña

*Ceres frumenta cum antea glande vescerentur eadem molere, & conficere in Atica, Italia, & Sicilia.*

*Hoc docet noster Gal. lib. 1. de alimentorum fac. c. 2. lib. de atenua ni eiusratione. c. 6. li. de alimẽtis boni, & mali succi. c. 5*

ña Galeno en los lugares citados en la margẽ. Pero quien fuere de robusto estomago, y quiẽ quisiere hazer mucho pan, y de fuerte sustancia, à de escoger el trigo pessado, lleno el grano, solido, y dificil de partir con los dientes. Hazense tambien diferentes panes, conforme lo que se echa de mas, o menos saluados en ellos. Y assi digo que quien quisiere hazer pan de facil mantenimiento, y que no acresciente el sangre, ni excrementos crassos, y viscossos, y sea grato al gusto, que lo à de hazer, juntando tanto del moyuelo, ó saluado menudo, como de lo mas sutil de la harina, que llaman flor, y podra cada vno mezclar destas dos partes de la harina, en la proporcion que mas agradable le fuere.

*Otras diferencias de panes.*

Pero demas de lo dicho se aduierta, que no basta saber que partes de la harina á de lleuar el saludable pan, si en lo que queda hasta vsar del, no se guarda lo q̃ tan consideradamente aduirtio Galeno, que la massa lleue su deuida cantidad de sal, y de leuadura, y vaya bien amassado con agua quanta pudiere sufrir la harina, que antes incline a massa blanda, que no á dura, de manera que despues de cozido el pan, sea con ojos, y no de miga tupida; y

*Hec omnia elegãter tradit Gal. lib. 1. de aliment. facult. cap. 2 & lib de alimentis boni, & mali succi c. 4. dicens, quicumque enim pãnes neque fermenti, neque salis quod satis sit habent, neque plurimũ sub acti, aut in clibano probe tosti sunt eorum crassus supra omnes est succus, & nõ nihil viscidus.*

dexandolo bien leudar, se cozera en horno que no tenga tanto calor que se quemen las cortezas, y quede la miga por cozer, ni por falta de calor se quede hecho massa. Dixe, que el pan auia de ser amassado con agua, porque el que se haze con leche es muy dañoso, y con vino no es bueno, ni sobado con azeyte, porque al tiempo de cozerse en el estomago, se quema el azeyte, y se conuierte en naturaleza de piedra azufre, como dixo Auerroez.

*Hæc sunt verba Auerrois, sed pãnis quod decoquitur cum oleo est malus, quoniam tempore decoctionis comburitur oleum, & tendit ad sulphureum li. 5 cap. 36.*

De todas las condiciones hasta aqui escritas a de constar el buen pan, pero todas ellas seran de ningun momento, si le falta la que nos enseña esta sentencia diziendo, Pan de ayer. Es possible, que el maldiciente ignorante, menospreciador de la verdad senteciosa, que en si contienen estos Proberuios, Aphorismos, ó Refranes Castellanos, no queda confundido, viendo que con solo dezir, pan de ayer, sumó el Castellano, lo que con difussas palabras enseñaron Galeno, Auicena, Aberroez, y todos los demas Philosophos antiguos, y modernos? Pues no haga burla, que el pan a de ser para que sustente saludablemente el cuerpo, de ayer, como dize el Refran, y si no me da a mi cre-

*Auicena inquit & non comedatur calidus sicut est: panis enim calidus nõ est apud naturam receptibilis.*

dito sea al Principe de los Arabes. Auicena en el lib.2.tratado.2.cap.571.en el principio, a donde expressamente mande que no se coma calido, porque la naturaleza no puede sufrir el calor del horno. Y el doctissimo Español Vega en el lib.2.c.4.dize q̃ el pã despues q̃ sale del horno no se a de comer calido, sino q̃ an de passar, 12.oras repossandose. Y porq̃ los pertinazes suelẽ repugnar las autoridades, les quiero conuencer con la razon que es esta; el pan que se come reciente, y que se tiene el calor del horno, causa muy gran sed, y gran hinchazon de estomago, y con dificultad passa del vientre, como enseña Hypocrates, y Vega en el lugar citado, dize, que el pan caliente es muy nociuo, porque abunda de ventosidad humida, y que se cueze mal en el estomago, y que se pega a el como engrudo. Tambien dize enel proprio capitulo, que el pan duro se cueze, y dixiere con gran dificultad, y que detiene la euacaucion de la camara, y cria gusanos, y lombrizes. Pues siendo verdadero este antecedente, como la experiencia, y autoridades dichas nos lo muestran, quien aura que no saque la consequencia, que es, que el pã no a de ser duro, ni reciente; pues el pan cocido de ayer no es caliente, ni reciente, ni tãpoco

*Doctissimus Vega his verbis, hoc cõfirmat, postea vero quàm panis à furno extractus est non est edendus calidus: nociuus enim est calor, ignitus. & multam interim continet flatuosam humiditatem (& Paulo postea subdit:) omnes enim cum indurãtur, coquũtur difficile, & ventrem retinent Hipocrates etiam hoc aduert. lib.2 de vict.acut.tr.34.*

*El pan duro detiene la camara, y cria gusanos.*

duro;

duro; luego el pan cozido de ayer sera el mejor de todos, y mas saludable, y sin los inconuenientes dichos, y por el consiguiente verdadero el Refran, quando dize q̃ el pan de ayer trae al hombre sano.

Es el pan con las calidades dichas, comido en moderada cantidad, el que mas sustenta al hombre, y le da mas loable mantenimiento, cuyas virtudes, si se vuieran de escriuir, se ocupara vn gran volumen, pues no solo sirue de alimento, mas tambien de medicamento, y assi mezclado con melicrato (que es azeyte y miel) y otros çumos conuenientes, es bonissimo medicamento, aplicandolo a apostemas calidas.

*Hoc docet Aristote, particula 21 problema. 2.*

*Abicena lib. 2. tractatu. 2 capi. 572.*

Con el olor del pan viuio Democrito quatro dias, y los passo con sus amigos, siendo ya en lo vltimo de su vida, del qual artificio vsò para conseruar el espiritu, y si quisiera detenerse mas, pudiera con el olor del pan: pero auiendo acabado sus negocios, se despidio de los circunstantes, y apartandole el pan espiro luego. Y assi es opinion muy recebida, que el olor del pan caliente sustenta. Quien quisiere saber problemas sutiles del pan lea a Aristoteles, en la particula. 21. de sus problemas.

*Hoc docet Rodiginius lib. 21 c. 3 quamuis alij dicunt solamelis euaporatione, vitã per quatuor dies sustinuisse.*

*Aristotelis particula. 21 problem. plurima scitu digna tradit.*

*De carnibus.*

La segunda parte desta sentencia, dize, carne de oy, para cuya inteligencia, conuiene tomar la corriente, muy de atras, y aduertir, que no desde el principio del mundo, comen los hombres carne: porque antes del dilubio vniuersal ninguno la comio; mas despues de passado el dilubio, auiendo Dios dado la ben dicion á Noe, y à sus hijos, les dio licencia pa ra comer carne, y pescado, (como se lee en el Genesis capitulo nono, al principio) diziendo. Todo lo que se mueue, y viue podreys comer. Los humanistas, y principalmente Dicearcus, como refiere Rodiginio, afirman que en aquellos antiquissimos tiempos de Saturno, los hombres no auian gustado carnes, y que se sustentauan, con sola la fruta que naturaleza produzia. Lo proprio dizen del tiempo en que el Rey Pigmaleon gouerno el Oriente. Los preceptos, y leyes del Philosopho Tripthulemo, fueron tres, que se venerase Dios, que se honrassen los Padres, y q̃ no se comiesse Carne. Deste proprio parezer fue el gran Pithagoras Samio, en vno de sus Dogmas, diziendo, que los hombres no comiessen carne, la razon que para esto daua, era, que naturaleza abundante mente sustentaua, el genero humano con sabrosas fru-

*In sanctis literis post diluuium esus carnis, & piscium, videtur cepisse. Post idnanque ita precipitur omne quod mouetur, & viuit erit vobis in cibum.*

*Dicearus Rodiginus lib. 13. cap. 25. & lib. 28 c. 2. hoc de carnibus docet, et alia plura.*

*Tripthulemus Philosophus.*

*Pithagoras.*

tas,

tas, dulce leche, y miel, y diuersas yeruas, y q̃ assi seria delito muy graue encerrar vnas entrañas en otras, engordar, y fortalezer vn animal con carne, y sangre de otro: pues de los proprios animales irracionales podriamos ser enseñados, de los quales, los que son dociles, y no crueles, se contentan con el pasto, y frutos que la tierra produze, como son el cauallo, cabra, y oueja. Pero los crueles Tigres de Armenia, los iracundos Leones, los Ossos, y Lobos rapazes: estos tales animales gustan, y se sustentan con sangre, y carne de otros, á los quales (dezia Pithagoras) no deue imitar el hombre, y assi no coma carne. Ouidio en el libro dezimo quinto de sus Metamorphoseos, refiere todo lo dicho de Pithagoras en estos versos. *Ouidius.*

*Parcite mortales dapibus temerare nefandis* *Non vesci carne Pithagoricum.*
*corpora, sunt fruges sunt deducentia ramos,*
*Pondere poma suo tumidæque inuitibus vuæ*
*sunt herbæ dulces sunt quæ mitescere flamma*
*Mollirique queant; nec vobis lacteus humor*
*eripitur, nec mella thimi redolentia flore;*
*Prodiga diuitias alimentaque mitia tellus*
*suggerit atque epulas sine cæde, & sanguine præbet:*

Carne

*Carne fera sedant ieiunia, nec tamen omnes:*
*quippe equus, & pecudes, armẽtaq; gramine viuũt.*

*Plato lib. 34. de legibus dialogo 6 impiue, carnibus autem abstinebant (inquit) nã vesci carnibus, & deorum aras polluere, sanguine, impium videbatur in animatis quippe omnibus vescebantur, & ab animalibus omnibus abstinebant.*

*Scribit Auicena solitos antiquorũ non paucos, mane tantum carnibus vesci accene modo panem adhibuisse tanquã illud Hieronymi comprobarent comedant carnes (inquit) quæ carni seruiunt quorũ feruor despumat incoitum.*

El dulce Philosopho Platon, dize que entre los antiguos era tenido por impio, el q̃ comia carne, y que se sustentauan los hombres con solos frutos de la tierra, y con miel, desuerte que no comian lo que se mouia, y viuia, y passauan su vida con solas legumbres, y frutos.

Despues destos tiempos dorados, que hasta aqui è propuesto, poco a poco fueron los hombres gustando de la carne: pero no se desenfrenauan tanto, que la comiessen a rienda suelta, antes eran muy obseruantes en comerla, sola vna vez al dia, por la mañana: despues a la noche pareciẽdoles, que ya aquel dia auiã dado suficiente sustento al cuerpo, se contentauan con vn pedazo de pan. Esto escriue Auicena en el Canon primero, y lo refiere Rodiginio en el lib. 28. capit. 2 de sus lecciones antiguas. Despues de los siglos dichosos se come tan ordinariamente carne, que no ay prouincia en el mundo, adonde no aya publica carneceria: y es tenido este sustento por principal. Y ay escritos libros del modo de guisarla para que sea mas delectable al gusto.

Supuesto

Supuesto pues q̃ se comen las carnes, y q̃ ya los hombres no podriamos viuir sin ellas: cõuendra para la conseruacion de la salud, saber que condiciones a de tener la carne, y dar regla vniuersal, para que cada vno sepa qual cria menos excrementos, y superfluydades en el cuerpo, porque esta sera la mas sana. Galeno dixo que à de posseer dos condiciones la buena carne; que sea tierna, y no pegajossa; quando tuuiere estas dos condiciones seguramente la puede comer qualquier persona vrbana, y regalada, y quando le faltaren entrambas de ninguna manera, y si tuuiere sola la vna, a falta de mejor se podra moderar la cantidad.

*Lib. de atenuant victus ratione. c. 8.*

Tomanse de mas de la regla vniuesal dada, las diferencias de la buena, ò mala carne, del genero, y de la edad, y del sexo, y de la preparaciõ. Del genero, porque mejores son las carnes del carnero q̃ de cabra, y de gallina, q̃ de anser. Y asi alabò Aetio las gallinas, dãdo las primero lugar de bõdad, y Aberroez dixo, la mejor carne de las aues, es la de la gallina nueua, sana, y gorda, la qual tiene admirable propriedad, en templar la complexion. Cardano puso por la mejor de todas las aues el gallipauo de indias, y cierto que siendo pollos,

*Tetra. 3. serm. 1. c. 30.*
*Lib. 5 coll. c. 32.*
*Consil. 5. col. 771*

ò pollas

ò pollas, que tiene razon, perdiz, faysan, y tortolas tiernas, son buenas carnes, cabrito, gaçapo, y ternera se puede comer, y algo de pernil de Rute, ò Aracena.

En quanto a las edades se tenga por precepto, que la carne de animales de seca complexion, es buena quando son pequeños los tales animales, lo qual se verifica en los cabritos, y terneras; pero la de animales humidos es mejor carne, quando a acabado de crecer, y se há consumido la humedad excrementicia, y mucosa. Lo qual se ve claro en los carneros cuya carne es mas sana, que la del borrego. Galeno en el libro tercero de alimentorum facultatibus; no hizo tanta distincion en esto, como Auicena: antes vniuersalmẽte, dixo, q̃ toda carne de quadrupedes, y aues es mejor quando crecen, que despues de auer crecido, y que la de los animales muy pequeños es muy excrementicia, y mala. Pero en este caso auemos de seguir el precepto de Auicena.

*Hoc ratio, & Auicena docet lib. 2. tract. 2. cap. 45.*

*Galenus noster lib. 3 de alimentis c. [illegible] scire (inquit) oportet quod in omnibus quadrupedibus, & volatilibus augescentium caro longe prestãtior est quã [illegible] clinantium, praua est tamen admodum nouellorum, quod caro ipsorum mucosa est, & excrementis plena.*

Tambien se aduierta lo que este proprio autor Moro dize en el lugar citado, que toda carne de animales rapaces, es mala; como la del lobo, osso, leon, &c. adonde tambien es

te Ma

te Mahometano escriue, que dizen los Christianos, que la mejor carne de monte, es la del jabali, lo qual afirmo Galeno en muchos lugares, adonde tambien nos enseña, q̃ la carne delos quadrupedes, sustenta mas, que la delas aues, y que entre todas las carnes la q̃ da mas nutrimento al hombre, es, la del puerco ; Pero que la carne de las aues se cueze mas facilmente en el estomago.

Y porque el curioso no se contenta con saber, que animal es de mejor carne, mas tambien procura saber que parte del tal animal es de mas loable mantenimiento, digo que la carne de las piernas no es tan facil de cozer, como la de las ceruizes, y agujas, y como aquella que esta cerca del coraçõ del animal por ser mas calida, y de mejor nutrimento. Tambien es mas loada la carne dela parte derecha, y de la parte delantera, de adonde coligiremos, el yerro que hazen los que siempre (entendiendo ser mejor) quieren el quarto posterior, y no el delantero: los extremos, como pies, manos, y cola, hazen sangre gruessa, y viscosa. Los sessos como quiera que sean guisados son nociuos al estomago, crian flegmas, y gruessa sangre, y se cuezen con dificultad. Las medulas,

*Loco nuper citato Gal. dicit. Porro omne volucrum genus si ad gressilium genus conferatur paucissimũ præstat alimentum precipue si ad suillam, qua non aliud in venias copiosioris alimenti, sed auium caro ad quoquẽdum est facilior. Gal. 3. de alim. fac. cap 8. hæc refert. Cerebrũ omne cibus est pituitosior, crassique succi, & tar de permeans ac ad quoquendum difficilis & stomacho nocet.*

ó tierra-

ò tuetanos de los huessos, son menos malos; anse de comer al principio con sal, ó açucar. Las leguas son de facil mantenimiento, y no malo. Las vbres, ò tetas de las cabras, ouejas, ò vacas, son excrementosas, pero si tienen alguna leche, son mas faciles, y dulces. Los testiculos, ò turmas de qualquier animal, son de mal mantenimiento, aunque solos los magnates, y justicias las alcançan a comer, porque entiéden que son buenas. Mas Galeno dize, que los testiculos de los gallos son prestantissimos y buenos, y los demas, no. El higado, los riñones, coraçon, y baço crian gruessa, y basta sangre, como la experiencia, y Galeno, en los lugares citados lo muestran. La sangre de qualquier animal, aunque sea de puerco, y guissada con artificio, y hecha morcillas, es enferma, y dificil de cozer en el estomago,

*Lingua.* *Vbera.* *Testiculi.*

*Galen. c. 7. lib. 3. de alimen. facul. (Soli autem gallorum gallinaceorum testes, vndequaque sunt prestantissimi) dicit.*

*Sanguis autem omnis quocumq; modo ipsum paraueris ad quoquendum est difficilis & excrementitius Gal. 3. de aliment. facul. c. 23.*

Pero que importa todolo dicho, para la explicacion desta parte del Refran, que dize. Carne de oy. Mucho digo que importa, para que se conozca ser falsa la opinion de los antiguos que notaron los Españoles de barbaros, pues lo que no aduirtio Galeno, Auicena, ni otro algun Philosopho, aduirtio, y considero el Castellano, viendo que a estos insignes varones, se les auia passado por alto, vna tan

impor

importante condicion, que a de tener la buena, y loable carne, diziendo. Pan de ayer, carne de oy.

Y lo que mas admira es, ver, la breuedad sentenciosa, con que nos propone vna verdad tan necessaria á la salud, y de tanta importancia, como todas las condiciones juntas, que auemos dicho, que a de tener la buena carne. La qual verdad, y razon se prueua assi.

*La razon.*

La carne que no fuere fresca, a de ser salada, y si no fuere salada, ò estara podrida, ò començada a podrecer: pues la salada por su grã sequedad, engendra, poca, gruessa, y mala sangre, y haze que los hombres antes de tiempo se enuejezcan, y sequen; la que no estuuiere salada, que llama el vulgo manida esta podrida, ò casi podrida, la qual acabandose en el cuerpo de corromper, necessariamente á de causar calenturas putridas, y otras enfermedades: luego bien se sigue, que la carne para que no tenga el incõueniente de la salada, ni de la manida, á de ser fresca, que es lo proprio que dize la sentencia.

*Carnes etenim salitæ, vim habent exsicandi Quæ homines celerius ad senectutem deducunt. Paucũ enim præbent saccum, & prauum. At carnes fermentatæ, quæ dicuntur hispano, sermone manidas aut corruptæ sunt, aut inuia corruptionis citissimeque incorpore putrefiunt: quare carnes recenter mactatæ securiores erunt.*

Cõtra esta razõ dada, podra arguir el Dialectico, diziẽdo. Para q̃ la carne sea buena à de ser tierna, y no pegajosa, segũ enseñamos arriba, y Galeno lo afirma asi, en el lugar citado

*Lib. de atenuante victus rat. c. 8.*

pues la carne manida, es mas tierna q̃ la fresca luego mejor sera la manida, y por el cõsiguiẽte falso el Refrã. A esta objecciõ respõdemos cõcediẽdo la mayor, y menor, y negãdo la cõsequencia, porq̃ la sentẽcia se a de entẽder de aquellas carnes, q̃ de suyo sin ser manidas estan tiernas, como es el pollo, polla, perdigõcillo, cabrito, y otras samejantes, las quales an de ser frescas, y no manidas, q̃ estas, como dize el presente aphorismo, traen al hõbre sano, y no las que por su dureza, tienen nacessidad de estar yahediondas, para poderse comer.

*Doctissimus Vega lib. 2. de arte me. ca. 8.*

Algun Docto á auido, que a querido se entendiesse esta parte, que dize, carne de oy, solo del tiempo del estio, en el qual tiempo las carnes, no se puedẽ detener por el grã calor, antes luego se corrompen, y assi an de ser necessariamente del proprio dia, para que esten saludables. Este proprio autor, q̃ es de los mas graues Españoles q̃ an escrito Medicina, dize que la carne á de ser en el inuierno de tres dias en el otoño, y primauera, de dos, y en el estio de vno. Pero si bien se aduierte, conoceremos q̃ no todas las carnes son de vna calidad, porq̃ la perdiz se puede detener mas dias, que el gazapo, ó pollo.

La curiosidad humana, siguiẽdo este Refrã

verda-

verdadero, á inuentado algunos remedios, para q̃ la carne se pueda detener fresca sin corrupciõ, por muchos dias; de los quales remedios me pareco bueno, el q̃ trae el gran cocinero Celio Apicio, q̃ dize, q̃ la carne fresca sin sal se cubra con miel, á modo de vntura, y desta suerte se pondra en cãtaro, ò en olla de barro, y colgandolo, vsaran de la carne a su tiẽpo, q̃ siempre se conseruara en la calidad q̃ quiere el refran que tenga, quãdo dize carne de oy.

*Vt carnes sine sale quouis tempore sint recentes, (inquit Apitius lib. 1. c. 1.) carnes quaslescumque volueritis, recentes, melle tegãtur sed vas in quo continentur pendeat. in carne cocta idẽ facies.*

Aristoteles nos da otro remedio, para lo proprio, el qual dize, que encerrando la carne ó qualquiera fruta en vn pellejo q̃ este muy bien hinchado, se conseruara mucho tiempo fresca, y estara siẽpre como carne de oy.

*Particula 22 problemate 4. Propter quid fructus, & carnes, & quæcumque talia, in vtribus in putrescibilia fiunt, quãdo vehementer inflabuntur.*

Acerca de la vltima que dize. Vino de antaño, se cõsidere q̃ las diferencias del vino, se tomã de sus propriedades, de las quales procedemos para hallar las facultades del vino, estas diferencias son, el olor, el sabor, la sustancia, y el color, y la potẽcia: la fortaleza, y potẽcia se muda, cõforme a la edad, porq̃ miẽtras mas antiguo es el vino mas fuerte, y robusto es, segũ enseña Galeno en infinitos lugares, mas no se a de entender que todos los vinos tienen vna edad, y tiempo para enuejecer, porque los que son de su natural imbeciles, y flacos,

*Lib. 4. de simpli, med, fac. c. 10. & lib. de alimentis, boni, & mali succi & lib. 5 de sanitate tuenda & lib. 13. method. & alijs in locis.*

en muy pocos meses se anejan, y no pueden durar mas que dos o tres años, los que son robustos, y potentes, estos tales conseruan su juuentud mas tiempo, y tardan muchos años en dezirse anejos; pero los vnos, y los otros en llegando a su perfeccion, exalandoseles la virtud, y espiritu se hazen caducos, y flacos, y de poca fuerça.

Tambien se aduierta que segun lo dicho, el vino antes de cũplir vn año, quando se dize nueuo, causa muchos inconueniẽtes a los hõbres, porque como esta crudo, è imperfeto es dificil de cozer en el estomago, y asi se conuierte en flegmas, y otros excrementos. El q̃ es muy antiguo por su fortaleza, y gran calor causa a los hombres regalados, mil pessadumbres, porque les inflamma, y cõ facilidad se sube à la cabeça, á donde excita dolores, vaguedos, torpeza en las acciones animales, y jaquecas. Huyendo pues este artificiosso Refrã los males que el vino nueuo causa, y los que el anejo tambien suele causar, busco vn medio entre estos dos estremos conuenientissimo a la salud, y asi dixo, vino de antaño, porque antaño en lẽgua Castellana, significa tiẽpo de vn año passado, en el qual tiẽpo el vino ni es nueuo, ni mui anejo, antes de mediana e

*Ad hæc itaque respiciens tũ ætatem eius, tum temperamentum inuenies. Quippe quod nouelum est id a quosius est quam pro natura: adde etenim, quod ægre con quoquitur, & est magis excrementitium. antiquius vero prout vinosius est, ita vehementius est, quam ex proposi tis sit excesu. Gal. 7. meth. c. 6.*

dad, en la qual es saludable comunmente a qualquier edad, y temperamento, mas que otro alguno. Y assi concluye la sentencia ser excelentissimo para la conseruacion del linage humano, como tambien lo es el pan, y la carne, comida con las condiciones arriba dichas.

# Come poco, y cena mas duerme en alto, y viuiras.

## REFRAN. VI.

GRANDISSENSION AY entre los curiosos de Refranes acerca de la inteligencia desta sentencia, de los quales, los que se precian de muy abstinentes, los de imbecilo calor natural, y los que no aduierten, que son mayores los males, que se siguen al excesso en comer poco, que al que se haze en comer algo demas: digo pues, que estos defienden con friuolas razones, y a bocados (como dizen) que el concepto deste oraculo Castellano, á de ser, que se cene mas poco, de suerte que haga este sentido, come po-

co,y cena mas poco,que desta suerte (dizen) se viuira largo tiempo. Yo estuue algunos años en este error,hasta que la buena Philosophia,y racional Medicina me dieron luz,y conocimiento verdadero,de lo que se deuia guardar en este caso. Y assi mude de parecer,el qual es,que esta sentencia se à de entender literalmente,sin violentarla,ni sacarla de quicio,ni añadir palabra alguna,antes tenerla por muy profunda,y cierta,para la conseruacion de la salud:cuyo sentido es:que la comida de medio dia a de ser muy moderada,y de poca cantidad,y que la principal comida para nuestro sustento, y la de mas cantidad, debe ser la que llamamos cena, que se celebra por la tarde, despues de auer dado cada qual fin a sus trabaxos,y ocupaciones, de aql dia;q̃ con esto,y dormir en apossento alto,cõseruaria el hombre su salud, y viuira largo tiempo.

*La razon por que se a de cenar mas.*

Que la cena conuenga ser mayor que la comida de medio dia,prueuase euidentemente con esta razon.En aqlla ocasion,y tiẽpo cõuiene comer mas,q̃ el estomago cueze mejor la comida pues denoche durmiẽdo se cueze mejor la comida en el estomago,luego la cena,qne es la comida de la noche, deue ser

de

de mayor cantidad, que la comida del medio dia. Que durmiẽdo se cueze mejor el mãjar, es cosa muy cierta porque el calor natural, se recoje con el sueño en las partes internas, y assi sobrepuja la naturaleza mas cantidad.

Por esta razon tan eficaz nos aconseja Galeno, que la comida del medio dia sea menos porque se pueda cozer con mas breuedad, y desciendan los excrementos, y el vientre puro, y vacio reciba el mantenimiento que se le diere. Comprueua Galeno su sentencia, por las razones que auemos dicho del sueño, y de la quietud, y la distancia grande que ay desde la cena a la comida, que cierto es que aura lugar para cozer mas cantidad en diez y seys oras que ay desde la cena a la comida, que en ocho, que ay desde la comida a la cena. Confirmalo tambien Galeno con la experiencia de aquellos Athletas que auia en Roma, los quales tenian por cierto ser este el mejor vso en las comidas, corrobora su parecer tambien en el libro segundo de las causas de los Simpthomas. Y en el tercero de las causas de los pulsos, da la razon, diziendo, que la facultad con coctrix se recoxe con el sueño a las partes interiores. Y

*7. Meth. hãc tradit rationem.*

*Ex athaletis confirmat Galenus suam sententiã.*

*Gal. 2. de causis simpthom. & 3. de causis pulsuũ*

Hypocrates dize, manifiesta cosa es, que el, q̃ veia esta mas frio en las partes interiores, y mas caliente en las de afuera: y en el mismo libro dize, que en el sueño, huye la sangre a las partes interiores: de las quales autoridades de tan insignes varones, se sigue bien que con el sueño mejor se cozera el mantenimiento, pues la coccion se haze con calor, y la sangre de su naturaleza es caliente. En el proprio libro que aora citamos, y en la propria parte dize el mismo Hypocrates; el trabaxo aproue cha á los miembros, y a la carne, y el mantenimiento, y el sueño a las entrañas: pues si la coccion del mantenimiento se haze en las entrañas: luego el sueño sera de gran prouecho, para cozer el mantenimiento, y por el consiguiente verdadero el sentido del Refran, que deue ser la cena mayor que la comida de medio dia. Prueuase demas de lo dicho tambien, porque cumplida la cocciõ del mantenimiento en el vientre, y higado, conuiene q̃ el que quiere gozar de essa salud, haga exercicio, pues auiendo tomado mucha comida à medio dia, no ay distancia de tiempo entre la comida, y cena, para la coccion, y destribucion, ni menos para el exercicio. De adonde se sigue con euidencia, que no cõuie-

*Hipocrates lib. 6 de morbis popu. part 4. & eodem lib. part. 5.*

*Labor articulis somnus, & cibus visceribus.*

ne co-

ne comer mucho,y cenar menos (como los de contrario parecer dizen) mas antes comer poco,y cenar mas cantidad,pues el es pacio q̃ ay deſde la cena haſta la comida del dia ſiguiẽte,es conuiniẽte para cozer mas copia de mãjares,que la diſtancia que ay deſde la comida del medio dia á la ora de la cena. Conociẽdo pues los antiguos la verdad deſta ſentencia,deſſeoſſos de la dulce ſalud, vſaron ſiempre eſplendidas cenas,y muy cortos prandios y tanto q̃ ay muchos neotericos,que dudã ſi los antiguos comiã algo a la ora de medio dia Ludouico Celio Rodiginio,dize, que comiã alguna cantidad,y dize tambien,que eſta palabra,prandium;que ſignifica la comida de medio dia,fue aſsi impueſta de la calidad del tiempo,y que ſe vſò a comer algo en aquella ora para que los hombres pudieſſen ſufrir la hambre haſta la ora de la cena,que era la comida de importancia. En el proprio capitulo afirma de ſentencia de Polio Trebelio,que ſe dixo Prãdio,porque los ſoldados en la guerra lo vſaron,apercibiendoſe de comida en el eſtomago,para poder ſufrir el trabajo militar. De ſuerte que los antiguos vſaron el prandio,pero fue muy leue, como ſe collige de las palabras que trae el proprio Rodiginio

*Ludobicus Celius lib.27.c.24. Inquit: hinc eorũ argui infeicia poteſt,qui prandia in vſo fuiſſe veteribus annunt, nam Iuuenialis in ſatira refert. Hæc inter nautas, & prandet, & errat.*

*Polio Trebelio.*

*Verba Rodigini ſunt. poſt cibum ſepe quem inter dum leuem, & facilem more veterum ſumebat ſtate iacebat in ſole.*

en el lugar citado, que las vsurpo de Plinio Celio, las quales son estas. Despues dela comida de medio dia, que era leue, y facil á imitacion de la de los antiguos, en la fuerça del estio se recostauan al sol. Deste parecer fue Platina, el qual en el libro primero de la conseruacion de la salud, enseña auerse de celebrar la cena en mayor cantidad, que el Prandio, y despues de auer descansado los hombres del trabajo de aquel dia, porque el Prandio solos los hombres de guerra le suelen hazer copioso. Y no ay duda alguna, sino que el vso de comer poco, y cenar mas cantidad es importantissimo a la salud humana, y para viuir largo, y dichoso tiempo como viuio Anthioco Medico, de quien quenta Galeno, que comia por la mañana vn bocado de pan con miel, atriaca cocida, despues de auer hecho algun exercicio, y el prandio era muy leue, comiendo alguna cosa al principio que ablãdase el vientre, cõ lo qual, y algũ pezecillo de agua clara, por ser de poco sustento, passaua visitando sus enfermos, hasta que a la noche auiendose quietado, y descansado del trabajo del dia cenaua a la noche plenamente, alimentos de buen çumo, como farro, y vn aue cozida. Con este regimiento, pues di-

*Sedato tandem (inquit Platina) ab omni concitatione corpore, cũ vespere edẽdũ sit, quo tempore nostri, cenam facere dicuntur, cũ prandio maiores.*

*Anthiochi historiam tradit Gal. 5. de sani. tuen. c. 4. dũ dicit. Mox lotus prandebat mediocriter; primum ijs sumptis quæ aluum deijciunt, post hæc maxime piscibus l. quos saxatiles vocant. l. qui in*

ze Ga

ze Galeno (que era comiendo poco, y cenando mas, y mejor) viuio Antiocho Medico muchos años, conseruando sus miembros, y entendimiento sin lesion alguna, hasta que murio de viejo.

Auiendo yo leydo en Galeno esta Historia de Antiocho, è aconsejado a personas graues, principalmente, que tratan de estudios cuydados, y papeles, en cuyos cuerpos ordinariamente suele auer vna fuente de flegmas, causadoras de infinitos achaques irremediables. Digo pues, que è aconsejado á muchos sujetos de esta suerte, que comiessen al medio dia alguna cosa facil, como conseruas dulces, ò dos yemas blandas con miel, y que a la noche, dos oras antes de acostarse comiessen vna polla, ò otra cosa de buena calidad en la cantidad necessaria a su estomago, con el qual orden, an sanado de flaquezas, y ventosidades, de vaguedos de cabeça, de dolores, corrimiẽtos, y catarros, y otras enfermedades semejantes, q̃ no obedezẽ jaraues, ni purgas, y restituydose en sus fuerças antiguas, corroborandosele el entẽdimiẽto, y memoria los quales viẽdose sanos me an dado las gr̃as, y publicãdo ser verdad la sentẽcia de come poco, y cena mas.

*alto mari degũt. Rursus in cena à piscium esu abstinuit, sed boni succi aliquid ac quod non facile putresceret sumpsit, vtique aut fa- rum mulso, aut autem ex iure simplici.*

Ni son de algun momento las razones que

algunos

*Respuesta a las objecciones.*

algunos dan, para que la comida del medio dia sea mayor que la cena, diziendo que el calor del sol, ayuda á cozer mejor la comida del medio dia; pues antes el calor del sol distrae el calor del estomago; tan lejos esta de que le ayude.

Ni vale tampoco dezir, que los que se an exercitado, tienen necessidad de mantenimiento, pues se à de entender, que esto á de ser despues de auer cessado el exercicio, y no mientras se exercitan, y assi esta comida en mayor cantidad, con mas conueniencia se dará a la noche, que á medio dia.

*Et precipiũt prãdere quidem multũ, cenare autem parum: indigestis autem existentibus, sursum fertur, digestis, autẽ fertur de orsum calidum, & humidum.*

*Arist. part. 3. probl. 34.*

Ni obsta Aristoteles en la particula tercia de sus problemas, á donde dize que los Medicos mandan comer mucho, y cenar poco; porque se á de entender de los que quieren ser mas potentes para el acto venereo, a los quales conuiene cenar pocò, y auer comido biẽ, porque á la noche este hecho el cozimiento, y aya mas abundancia del calido, y humido necessario, y es muy diferente intento este, del que nuestra sentencia pretende, que es la salud, la qual gozara el prudente si come poco, y cena mas cantidad, como euidentemente queda prouado que conuiene.

Peo rá se de aduertir, que quien quisiere

guar-

guardar el consejo salutifero deste Refran, si tiene costumbre de comer mas a medio dia; no de repente á de dexar la costumbre antigua, que esta ya hecha natural antes deue poco a poco, ir acortando las comidas, y aumentando las cenas, hasta que se ponga ya firme, sin que naturaleza lo sienta, en el orden que nuestro Refran a dado, pues hazer mudança repentina es peligrosso, segun enseña el grã Hypocrates.

*Lib. 2. aphor. 51. plurimum at qui repente, euacuare, vel replere, cal facere vel refrigerare vel quommodo cunque aliter corpus mutare, malũ, & omne nimium naturæ inimicum quod vero paulatim fit tutum.*

Auiendo ya explicado la primera parte desta sentencia, para inteligencia de la segunda (que dize duerme en alto, y viuiras) se á de aduertir, que el sueño es vna de las seys cosas q̃ los medicos llamã no naturales, de las quales si el hombre vsa con moderacion viue sano, y si las vsa sin las condiciones necessarias, se cõuierten en causa de infinitas enfermedades, y en mortifero veneno: pues como el sueño sea vna destas cosas a se le de dar para que cause salud cierta cantidad, calidad, modo, y ocasiõ que con la medida destas quatro cosas, es el sueño descanso de los trabajos, da vigor, y fortaleza a los miembros cansados, ayuda a la digestion, y expelense con el los excrementos, y es tan necessario que sin el, no se puede viuir, la falta del qual, como escriue Aberroez

*Duerme en alto.*

2. Coll[illegible]

ab[illegible]

abreuia la vida. Y asi Hypocrates en el segũdo de los Pronosticos, dize que es señal de estar el enfermo, en mucho peligro si no duerme.

Tiẽpo del sueño.

La ocasion mas saludable para el sueño es la de la noche, porque el hombre a de exercitar sus acciones, y velar quando el sol alũbra nuestro Emispherio, y asi quedaran las tinieblas de la noche para dormir en ellas. Demas de lo qual es cierto, que en la noche se recoje el calor á las partes internas por su frialdad, y sera mas natural el sueño, pues el calor suele asistir en lo mas interior. Por la mañana aũ que es dia, es tambien el sueño natural, por ser las mañanas frias, asi lo afirma Hypocrates. Aunque siempre se deue entender, que el tiempo mas aparejado para el sueño, es despues de auer cenado, porque dormir con el estomago falto de alimento, el cuerpo se dibilita, y enflaqueze, como escriue Aristoteles a Alexandro, y por el contrario, admitir el sueño auiendo precedido alimento, haze el cuerpo robusto, y mas firme en todas sus fuerças. De adonde coligiremos con euidẽcia, ser certissima la opinion, de q̃ aya de ser la cena mas copiosa que el prandio, pues se a de seguir el sueño a la cena. Y tambien de lo dicho en

*2. Pronosticorũ*

tende

tenderemos el sutil artificio deste Refrã, pues despues de auer traydo el modo de comer, y cenar, trae el de dormir, diziẽdo duerme en alto, para que entendamos tambien, que despues de la cena se à de dormir.

Es de notar mucho en esta materia, para la conseruacion de la salud, que nadie deue dormir mucho, ni velar, porque el sueño excessiuo, apaga, y consume el calor natural, y debilita el cuerpo, como afirma Rasis, y el velar demasiado deseca la carne, y los huessos, y deshaze el calor natural, y enciende el accidẽtal. Otros muchos inconuenientes trae consigo el largo sueño, y la mucha vigilia, como enseña Auicena en el lib. de sõno, & vigilia, y lo afirman muy graues autores, los quales dizen, q̃ no solo con el mucho sueño, las corporales fuerças desflaquezen, mas tãbien las del alma y el color del rostro se haze liuido, ò aplomado, como enseña Aristoteles en la. 2. particula problema. 30. De la demassiada vigilia se siguen graues males. Y assi Hypocrates en el. 4 de las Epidemias la llama tragona, y consumidora de la humidad, y que adelgaça las carnes, entristeze el alma, deslustra la hermosura, haze los ojos concauos, daña la digestion, quita el entendimiento,

*Quantitas.*

*25. Cõtinentis. c. 3. & Auicen part. 2. canticorũ Arist. lib. 2 problematum. q. 30.*

*Arist. part. 2 problem. 30.*

*Hipocrates.*

entria

enfria el cuerpo, y requema los humores, y engendra enfermedades agudas, y calenturas diarias. Estos inconuenientes, y otros muchos dize Auicena, que trae el velar con exceso, y Auerroez en el. 7. del colliget capitulo sexto.

*Auicena.*
*Auerroez.*
*Hoc vide in problemate. 26. lib. 3 problematum, & in. 2. de locis affectis. c. vltimo.*

Y assi con cuydado, se guardara el curioso de lo que causa vigilia, como estar mucho tiẽpo al sol, y beuer mucho vino anejo.

*Auerroez.*

Pero a se de aduertir, que los frios, y secos, tienẽ necessidad de mas sueño, como muestra Auerroez en el lib. sexto del colliget, cap. dezimo, y a los viejos conuiene tambien dormir mas, como enseña Auicena, y la razon lo dize.

*Auicena. 3. 1 c. de somno, & vigilia.*

Los que duermen a la Luna, nos dize el mismo autor, que se ponen en peligro de mil enfermedades, y los que duermen luego que acaban de comer, porque se hinche la cabeça de gruessos vapores, y se ofende la vista.

*Vtendi modus.*

En quanto al modo de dormir, ò acostarse es tenido por muy sano, que luego al principio del sueño, sea sobre el lado derecho, y passado algun espacio de tiempo, boluerse sobre el yzquierdo. Este parecer prueua Aristoteles en vn problema, mas los que fueren de flaco estomago se acostaran la boca hazia abajo

*Arist. 6. proble. 5*

y si

y si estuuieren de alguno de los dos sea muy encogidas las piernas.

Pero todo lo hasta aqui escrito, aunque es de sentencia de los mas insignes varones que a tenido el mundo, sera de muy poca importancia, para el que dessea viuir, si no guarda lo que este Refran nos ordena; que es dormir en alto. Y porque soy amigo de que se entiēda quanta verdad sea esta, lo prueuo cō razon, y autoridades. La razō es. Dormir en lugares baxos, causa humidades en los cuerpos humanos, y las humedades causan putrefaccion, la qual putrefaccion es causa de las mas enfermedades, que assaltan el linage humano; luego para euitar estos males, y viuir largo tiēpo, no se á de dormir en baxo. Que dormir en baxo causa humidades, es muy manifiesto aun á los idiotas: que las humedades causen putrefaccion, enseñalo Aristoteles en el quarto de los metheoros, y en otras muchas partes, principalmente en el problema dezimo, de la particula catorze. Galeno en el onzeno del methodo trayendo las causas de las calenturas putridas, nos dize, que solo se corrompen aquellos cuerpos que habitan en partes calidas, y humidas: de la qual razon q̄da muy manifiesto, quan dañoso sea dormir

*Arist. 4. metheororū. c. 1. & particula. 10. problemate 48 sic ait. itaque celeriter putret, vt quod sua natura humidum est. idem, asserit particula. 4. problema. 10,*

en aposentos baxos humidos, y de quāto prouecho lo que nos amonesta el prouerbio, diziendo. Duerme en alto y viuiras, porque el que duerme en alto esta en parte seca, y sin humidades, y assi los Castellanos conociēdo de quanta importancia sea esto, para la vida, no se contētaron con este Refran, que nos lo enseña, antes tienen otros dos que nos dizen lo proprio, estos son.

*Ergo ostēsum est illa tātu n putrescere corpora, que cum ca lida humida que sint natura, neque perflata neque ventilata in loco calido humidoque manēāt*

En inuierno, y en verano,
el buen dormir en sobrado,

Y otro.

La teja, cabe la oreja.

Que es dezir, que mejor estan junto al tejado que en aposentos bajos. Auicena tratando delos lugares mas conuenientes à la salud dize: los que habitan lugares altos son sanos, fuertes, sufridores de trabajos, y viuen mucho. Por este parecer creo, que los moros quando poblaron en España, edificaron siēpre, y hizierō sus moradas en montes, y partes altas, y secas, como se ve muy claro en los Castillos, y poblaciones q̄ dellos nos q̄darō.

*In locis (inquit Auicena) habitabilibus altis morantes, sunt sani, & fortes, laboris multum patiētes & viuūt diu. lib. 1 fen 2. Doctrina. 2 cap. 10.*

Bien claro esta el Refran con lo dicho, assi en quanto à la primera, como ala segūda parte, y assi no me alargo mas, aunque se pudiera hazer vn libro, con solo el comento del.

Quien

# Quien quisiere viuir sano coma poco, y cene tẽprano.

## REFRAN. VII

POR q̃ este prouerbio parece q̃ cõtienelo proprio, q̃ el q̃ proximamẽte se á declarado, me á parecido juntarlos, y porq̃ nos exorta, á q̃ comamos poco à medio dia, de adõde se conoce la verdad q̃ arriba prouamos. La cena no dize q̃ sea peq̃ña, mas exorta á q̃ sea tẽprana; q̃ deuia de auer leydo en graues autores, el primero q̃ dixo la sentẽcia presente, quã necessaria sea esta cõdiciõ en la cena: particularmẽte Auicena, en el cap. de sueño, y vigilia, dize el mejor sueño es el q̃ se duerme despues de auer descendido lo que se comio, de la parte superior del estomago, y si se tardare en bajar, cõuẽdra andar algunos passos. Y mas abaxo en el proprio cap. viẽdo de quanta importancia es el no dormir en acabando la cena, buelue à repetir, el sueño q̃ se duerme estãdo el estomago repleto, antes q̃ la repleccio͂ baxe, es nocibo porq̃ no es profũdo, antes cõ bueltas de vn lado a otro, y la cõcocciõ se haze deprauadamẽte, y se corrompe el alimẽto, de dõde se siguẽ graues males

*Auicena libro. 1. fen. 3. doct. 2. ca. 9. hec refert. & melior similiter somnus est ille qui prouenit post quam cibus a superiore ventre descendit, & post quietem eius (& paulo postea subdit) & dormire super replectionẽ, antequam a superiore ventre fiat descensio est malum.*

Galenus.

Pues siendo esto assi, como el principe de los Arabes Auicena nos enseña, y es verdad segun dize Galeno en muchas partes, q̃ el corromperse la comida en el estomago, causa enfermedades infinitas, y esto se sigue al acostarse en acabando de cenar. Quien estara tan ciego que no conozca la verdad deste prouerbio, q̃ nos amonesta q̃ cenemos tẽprano, si q̃remos viuir sanos, porq̃ cenãdo tẽprano abra tiẽpo suficiẽte, y distãcia desde la cena a la ora de acostar, para que lo que se vuiere cenado descienda de la superior parte del estomago, á la profunda, donde se haze principalmẽte el coccimiento, y assi no se siguian, los inconuenientes que Auicena dize, y Galeno, y los que la experiencia á enseñado, aun a los que no frequentaron las escuelas, ni leyeron en Auicena, y Galeno, ni en Paulo, ni en Aecio; q̃ deuierõ de ser de algun prudente viejo Castellano, ò vieja, que considerando las ventosidades, indigestiones, opilaciones de higado, y baço, que los que se acuestan en acabando de cenar, padezen dixeron: come poco, y cena temprano: que es lo Proprio que Hernã Nuñez el Comendador dize, en otro Refran muy antiguo, el qual traygo para confirmacion deste, que es.

Cena

Cena y vete a echar,
por mal cabo le vide andar.

Marsilio Fiscino, en el libro de vita sana, escriue el tiempo que á de passar entre la cena, y el acostarse para dormir, y dize que sea vna ora; mi parecer es que sean dos, y que en estas el que procura salud ande algunos passos, por que la cena como dize Auicena, baje a lo profundo del estomago, y se haga bien el cozimiento.

## Quien se echa sin cena toda la noche deuanea.

### REFRAN. VIII

ESTE verbo, deuanear, significa en Castilla, lo proprio que dormir mal, y soñar mucho, y parece venir de cosa vacia, ò vana, porque teniendo el estomago, y la cabeça vacios, y sin virtud se duerme mal, y se suelen soñar mil disparates. Supuesto lo qual sera el legitimo sentido del presente prouerbio, quiẽ se acuesta sin cenar, toda la noche duerme mal, y sueña. Otros dizen, que debanear

significa parecer que todo se mueue à la redõ
da, como a los que tienen vaguedos: tomãdo
la similitud de las debanaderas, en que las mu
geres esparzen sus madejas para deuanarlas,
las quales siempre dan bueltas, y que assi el
sentido interno, quando no ay sustento en el
estomago, para que el calor natural se ocupe
en el, se ocupa en representar juntamente cõ
el anima al sentido comun, ò phantasia diuer
sos simulacros, de cosas que el dia passado, ò
toda la vida sucedierõ, por cuya causa se duer
me mal, y se sueña mucho. Esto se funda en
la doctrina de Aristoteles, y de Pedro de Apo
no en el comento, quando dan la razon, porq̃
auiendo comido no se sueña. Sea como fuere,
que el sentido deste Refran es el que tengo di
cho, que quien no cena, duerme mal, y sue-
ña.

*Arist. lib. 30 probl. 12. & Petrus de Apono in comento.*

Y porque no se passe sentencia tan digna
de memoria, sin radical declaracion, se aduier
ta de passo, y como cosa ya muy assentada, y
aueriguada, que el sueño, y vigilia se hazẽ en
aq̃lla parte, q̃ se dize sentido comun, el qual
no esta como Aristoteles, y Auerroez pretẽ
den prouocar, en el coraçon, sino, como mani
fiestamente enseña Galeno, en la parte ante-
rior de la cabeça, y mayormente en sus ven-

*Sensus communis nõ in corde ut falso Arist. existimauit sed in parte capitis anteriore est.*

tricu os.

triculos. Por lo qual es neceſſario, dezir, en opinion de Galeno, que el miſmo lugar es el de los ſueños naturales, aũque el perſiguidor de Galeno Argenterio refuta eſta opinion, en el libro de ſomno, & vigilia, capitulo dezimotercio.

*Argenterius.*

Tambien ſe aduierta, por fundamento de la razon del Refran, y para prouecho de los q̃ padecen por falta de ſueño, que el ſueño ſe cauſa ſegun Ariſtoteles, de los vapores q̃ ſe leuantan, con la fuerça del calor, en la coccion del mantenimiento, los quales vapores ſuben al celebro, y con ſu friaidad ſe conuierten en humor, y de alli por antipariſtaſis, ahuyentã el calor al coraçon, y de aqui reſulta el ſueño. Pero auemos de entẽder que el ſueño natural, y dulce no ſe ſuele cauſar de ſola eſta cauſa dicha, porque la concertada muſica, y las canciones numeroſas concilian, y traen ſueño ſin que ſe ſuban vaperes a la cabeça. Plutharco dize, que la grande alegria cauſa ſueño. Porque Lucio Silla, auiẽdo recebido gran guſto, por ver quitadas las ſediciones, y guerras continuas, que en Italia auia, dio en vn profundiſsimo ſueño. La noche, obſcuridad, y tinieblas, mueuen ſueño, dando algunos vapores al celebro.

Cauſas de ſueño.

*Lib. de ſomno & vigilia, & 2 de partibus animalium.*

La muſica concertada trae ſueño.

La grande alegria cauſa ſueño.

La noche cauſa ſueño.

Las blandas fregaciones del cuerpo, y los lauatorios de piernas engendran sueño, el mismo efeto hazen la continua leccion, y meditacion. Causa tambien sueño la nauegacion, y agitacion, como se ve en los niños que estan en cuna, lo proprio haze el susurro, y estripito de las corrientes aguas: la larga vigilia, y aun nuestra voluntad suele ofrecernos el sueño, el proprio efeto hazen las cosas frias, como es la corteza de la mādragora comida: vnturas hechas en las partes externas, y el inuierno frio, como dize Hypocrates: auer padecido crueles dolores, y cāsancios, todo esto trae profundo sueño. Y esto en ninguna manera se puede dezir, que se haze por la comida, y sus vapores: de lo qual se colige con euidencia, no ser vna sola la causa mediata del sueño, antes muchas como esta dicho. Pero la comun, è inmediata causa, à de ser vna, pues la naturaleza del sueño es vna, que consiste en estar ligados los sentidos. Y assi se á de dezir, que la causa inmediata, y comun del sueño, es el apartamiento, ò ausencia del calido innato influente, que desampara los sentidos, y retrocede al coraçon, y este proprio calor, boluiendo se a desatar los sentidos es causa de la vigilia. Y nadie se admire que el calido innato haga

Las blādas fregaciones.

Causa comun del sueño.

estos efetos, pues es causa tambien de otras muchas passiones del animo, y del cuerpo, del temor, de la verguença, de la ira, de la alegria, y de la tristeza.

De los notables puestos, se colige bie͂ clara la razon del Refran, en quanto a aquella parte que dize: que quien se acuesta sin cena, toda la noche deuanea; que es dormir mal, y co͂ pessadumbre, porque si el sueño se causa, como prouamos de los vapores, que suben de la comida, que se cueze en el estomago a la cabeça, claro esta, que si se acuesta sin cena, quie͂ tiene el estomago desocupado, que no tendra vapores que causen sueño. Y assi deuaneará durmiendo mal toda la nuche. Y si alguno replicare, diziendo, que los vapores, no son la causa inmediata del sueño, sino la ausencia que haze el calido innato de los sentidos: respondo, que quando el estomago tiene cena que cozer, atrae assi el calor natural, que es instrumento, y causa de la coccio͂, y assi auie͂do de acudir al estomago desampara los sentidos, dandoles lugar para que descansen: y entonces se duerme con quietud sin deuanear, no auiendo causa præter naturam, que los inquiete. Mas no auiendo cenado, el calor natural esta en el celebro, ò alomenos baxa poco

á las partes inferiores, y no haziendo ausencia de los sentidos, no se ligan de todo punto, y assi duerme mal deuaneando. Dixe arriba, que deuanear significa, no dormir bien, antes con pessadumbre, y soñando: porque razon duerme mal quin se acuesta sin cena, ya esta declarado.

De los ensueños.

Aora conuiene aduertir para la explicació de lo restante (que es porque ensueñan los que no cenan) que ay vna media disposicion (no estando los hombres enfermos) por la qual no hazemos las acciones de los sentidos como si estuuiessemos velando, ni tampoco estamos totalmente ociosos, como si enteramente durmieramos. Y á esto llamamos comunmente sueño, ó ensueño, y en esta media dispusicion, no estan de todo punto libres los sentidos, como quando velamos, ni de todo punto ligados, como en el profundo sueño, mas antes entonces los sentidos exteriores descansan, y los interiores conponen las imagines, è ideas de todas las cosas. Y todo esto haze la facultad imaginatiua. Para mejor entender, como esto se haze: es de saber que algunas vezes, quãdo el animal duerme, no totalmente se obstruye, y hinche el celebro de vapores, antes la facultad animal en las par-

tes interiores,en alguna manera queda libre, y entonces no enteramente vela,y ansi se causan los ensueños;donde muchos durmiendo hablan,otros andan(como Galeno cuenta de si proprio)y esto pertenece à la facultad animal motiua,la qual no de todo punto esta ociosa. Verdas es que los ensueños principalmente pertenecẽ à la facultad imaginatiua: Pero otras vezes obran las demas,como la cogitatiua;esto se ve quando juzgamos que soñamos,y componemos silogismos en el sueño. Las imagines destos ensueños se guardã en la memoria,pues vemos que auiendo despertado contamos el ensueño. Viniẽdo pues al proposito ,digo , que quien no cena deuanea(como dize el Refran)ensoñando,porque faltan vapores para que el sueño sea profundo,y todo lo que falta de la intension del sueño , por no estar las facultades internas ligadas , todo esso se ocupã en componer las imagines delos ensueños , porque como diximos arriba,entõces se sueña quãdo ay vna media disposiciõ entre dormir,y velar,y esta es la causa porq̃ los niños de mui poca edad no ensueñã,porq̃ tienẽ profũdissimo sueño,causado de la multitud de vapores q̃ ay en su celebro,los quales vapores faltan alos q̃ no cenã.

Aristoteles en la particula trigessima, da la razon, porque los que an comido, no sueñan, y aunque parece diuersa de la que he dicho, haze muy poca diferencia. Dize pues, que despues que auemos comido, se mueue el anima vehementissimamente junta con el calido influente, hazia las partes inferiores, è internas a cozer la comida, y assi cō esta distraccion, y ocupacion, que en otra parte tiene no representa los simulacros á la fantasia, mas faltando alimēto en el estomago bueluese el calido innato con el anima a los sessos, y alli representa al sentido comũ, y fantasia, las imagines de lo passado, y en esto consiste la razon total de nuestro aphorismo Castellano, que dize, quien se echa sin cena, toda la noche deuanea, porquese ensueña mucho no cenando, por la razon dicha.

*Arist partil. 30. probl. 12. inquit. nobis enim quæ sunt post permissionem ciborum minime est somnia videre, tunc autem, maxime accidit muneri ipsa propter introductum cibum. Petrus de Apono in commentario idem sentit.*

No ignoro la objeccion que se puede poner: diziendo que el gran Hypocrates, cura los que ensueñan, quitandoles la comida, y haziendoles vomitar, segun lo qual parece ser falsa la sentencia Castellana que explicamos. Puedese corroborar tambien la presente objeccion con la experiencia, la qual nos enseña, que ay muchas personas, que sino cenan duermen suauissima, y quietamēte aq̃lla

*Hipocrates, lib. de insomniis docet. Fluminũ mutata facies, sanguinis motũ, representat. plus iusto tumidi si fluãt excessum, si minores defectũ agnoscat. largiori cibo his opus est.*

noche

noche, y si cenan por el contrario tienen mil inquietudes, y sueños con pessadilla. Respondese à asto, que ay dos diferencias de ensueños, segun Hypocrates en el libro de somnijs vnos que vienen de innanicion, y otros de repleccion, á los quales llama turbaciones del anima, y enfermedades. Los que vienen por estar las venas, higado, estomago, y cabeça repletos, que son los que proceden de repleccio estos tales que por su multidud agrauan el calido innato, y perturbã (como dize Hypocrates) el anima, haziendo que el hombre sueñe mil disparates, y pessadillas: estos se curan cõ dieta, y vomitos, y los sujetos que cenan quãdo tienen esta repleccion sueñan, y duermen mal; pero quien no tiene repleccion, antes viue con innanicion, y falta de humor, sino cena toda la noche deuanea. Por lo qual conuendra comer, y cenar: como aconseja Hipocrates en el proprio libro, quando dize que el alimento se à de aumentar, y como nos lo enseña tambien nuestro Refran.

*Et Paulo postea subdit. Peius vero est, si minori sit quantitate, quam si maiori: victus in altero euentu augendus. Ex quibus sequitur duplici de causa prouenire in somnia: scilicet ex innanitione, & repletione. Hip. eodem lib. de insomnijs.*

Y pues á sido forçoso, para la explicaciõ del proberuio tratar de los ensueños, no sera fuera de proposito, para mas distincta declaraciõ traer su difinicion, y causas. Es pues el ensueño, segun Aristoteles en el libro de somno

*Somnium nil aliud est (secundum Arist.) quã apparitio simulachrorum in somno. Secundum Petrum de Apono, particula. 30. problemate. 12. est pasio causata ex motu in fantasia facto: vel est phantasma factum ex motu simulachrorũ dormientis.*

& vigilia, vna representació de imagines mié tras dormimos. Pedro de Apono, dize, que es vna passion causada en la fantasia de algun mouimiento; ò q̃ es vna fantasma hecha por el mouimiento de las imagines, que se le representan al que duerme.

Ay vna questió muy reñida entre los Neotericos Philophos, que es, si auemos de dar fè á los ensueños, y lo que causa esta duda es, vn lugar del Philosopho, que se lee en el libro de adiuinacion por los ensueños, adonde dize, q̃ la pronosticacion, que se toma del ensueño no se à de menospreciar del todo, ni tampoco se le à de dar entera fè.

El Magno Hypocrates en el principio de su libro de insomnijs, dize, que el que conociere bien, y supiere lo que se puede pronosticar de los ensueños, que tendra adquirida grã parte de sabiduria, y asi da remedio en el proprio libro, para los que ensueñan. Galeno fue gran obseruante de ensueños, y quenta en el nono del methodo cap. 4. q̃ el estudio Medicina, porque su padre soño, que la estudiasse. Y en el 14. del methodo, dize, que curando vn moço, que tenia la lengua hinchada, soño q̃ el çumo de lechuga le sanaria, y poniẽdolo otro dia en execució, fue sano el doliente sin

*An somnijs fides sit præstanda. Arist. sic habet diuinationẽ quæ per somnium fit neque facile est spernere, neque rursus fidem illi omnino prestare. Hipoc. quæ per somnia cōijci (inquit) possunt, si quis nota habeat magnum ad omnia sane momentum, ea conferre intelliget: & alia multa. Galen. tamen 9. metho. c. 4 inquit mox patris euidenti in somnio moniti, ad medicinæ studium tolendum venimus 14. methi. cap. 8. fidem præstauit in somnijs, iuuenem curando Lactuca succo. Laborabat enim lin*

otro

otro remedio alguno. En el libro de humorib' afirma el proprio Galeno, q̄ por la experiēcia sabia ya, ser conueniente obseruar los ensueños, y seguirlos, y que sano a muchos curādolos, por hazer lo que los ensueños le aconsejauan, como sano a un enfermo, al qual hizo sangrar de vna vena, que esta entre el dedo indice, y el de enmedio, por auerle el ensueño induzido a ello. Iambilico autor grauissimo, en vn libro que hizo de misterijs, afirma q̄ el arte de la Medicina, halla muchos remedios curatiuos, mostrandolos los ensueños. Y que en el templo de Asculapio eran recebidos los sueños, para curar las enfermedades. Los lugares, y historias referidas, y otras muchas, que se pudieran traer, an hecho dudar á algunos, si se aya de dar credito a lo que de noche soñamos, y an creydo que si.

Pero los q̄ siguē la cōtraria opiniō, no haziēdo caso de lo q̄ se ensueña fundan su parecer en graues autoridades, y razones, y assi traē aq̄l lugar de Aristoteles, en el lib. q̄ escriuio de adiuinaciō por sueños, adōde el Philosofo dize, q̄ todo lo q̄ soñamos es acaso. Por lo qual no se a de dar credito, ni auemos de adiuinar cosa alguna por el sueño. Pues los animales brutos tambiē sueñā. Platō en el lib. 2. de republica, se ric

*que tumore, & lib. 2. de humoribus. c. 2. venam secanit, quæ est inter indicem, & magnum digitum dexteræ manus, ad monitus in sōnijs.*

*Exercitus Alexādri, morbi mox de periturus, cum sit discrimen, remedijs adhibitis in somno, A Dionisio Deo.*

*Lisander Rex Aphatim vrbem obsiderat, & in sōno iussus ab Amone soluit obsidionem.*

*Arist. lib. de diuinatione per in sōnia, nulla ratione eā admittere, quoniam si quid forte, quod aliquando somnia verissimus euenisse id temere euenisse inquit.*

*Plato. irridet in somnia lib. 2. de republica.*
*Plutarcus testatur absurdã esse hanc somniorum diuinationem.*

del sueño que finge Homero en el libro. 2. de las iliadas, el qual ensueño dio Iupiter a Agamenon. Plutarco en el libro de la conseruacion de la salud, dize, que es vana la adeuinación por ensueños. Y tibulo libro. 3. en la Elegia. 4. afirma que todos los ensueños son vanos, y falaces, por estas palabras.

*Tibulus eadem tenet sententiam.*

*Somnia falaci ludunt temeraria nocta,*
*& pauidas mentes falsa timere iubent.*

*Probatur ex sacra pagina ridicula esse in somnia, ex Macobrio etiã probatur.*

Con las autoridades dichas, juntan la que se lee en el libro quinto, Eccesiastæ, que dize: adonde ay muchos ensueños, alli ay muchas vanidades, y juntan tambien lo que Macrobrio dize, en el libro primero capitulo tercio del sueño de Scipion, adonde afirma, que este nombre ensueño se dize asi, porque se haze en el sueño que dormimos, y porque entonces parece que suceden todas aquellas cosas que soñamos: pero que despues desto de ningun prouecho, ni vtilidad es para pronosticar. Virgilio en el libro sexto de los eneydos dize, ser los sueños falsos en este verso.

*Maro etiam testatur in somnia esse falsa.*
*Sed falsa ad cœlũ mittunt in somnia manes.*

*Sed falsa ad Cœlum mittunt in somnia manes.*

De las

De las autoridades de tan insignes varones, y de las razones que dàn, en los lugares citados, se à de tener por cierto ser ridicula la opinion de los que dã credito á ensueños, porque todos ellos son deliramentos. Y si alguna vez sucede, lo que se sueña durmiendo auemos de entender que el tal suceso fue acaso, y no por auerse soñado; de adonde se sigue con euidencia, que los pronosticos hechos por ensueños seã fallos, y que no se les á de dar fè alguna.

Pero porque esto quede mas claro, y no se haga ofensa á tan graues Philosophos, como Hipocrates, y Galeno, quando escriuen de ensueños; dexando à parte las diferencias, que trae Ciceron que son cinco, y dexando tambien las seys especies de ensueños, que S. Gregorio escriue, tomadas de seys causas, como refiere el colegio delos Conimbricenses dela Compañia de Iesus, en el comentario que haze sobre el libro de Aristoteles de insomnijs, cap. 3. Digo pues, q̃ dexadas estas diferencias aparte, conuiene notar para la defensa de Hipocrates, y Galeno, en los lugares citados, que los ensueños, son en quatro maneras. Vnos diuinos, otros demonicos, otros naturales, y otros animales, como refiere el dicho collegio

*Diuus Gregorius lib. 8. moralium. c. 13. & 4. libro dialogorum. c. 48 sex docet esse insomniorum differentias, ex sex diuersis causis, causatas.*

*Somnia, aut diuina, aut demonica, aut animalia, aut naturalia sunt, vt docet conimbricẽse collegium, super Arist. lib. de insomnijs. c. 4.*

en el cap. 4. del comento que esta dicho. Los ensueños diuinos, dize que son los que Dios inmediatamente inspira, ò por medio de algun Angel, como fue el ensueño de Iacob, q̃ se lee en el testamento viejo cap. 24. de Genesis, y el de Iosepho cap. 37. del proprio libro, y el de Pharaon. cap. 41. y como el ensueño que se lee en el testamento nueuo por S. Matheo. 2.

*Geneseos. ca. 24. c. 37. & c. 41.*

Los ensueños demonicos, son los que los demonios induzen, ò traen, los quales ensueños pueden traer, y causar, porque tienen naturaleza semejante á la de los Angeles, aunque estos tales no tendran semejante el fin. Quien quisiere saber destos ensueños, digo, algunas historias dellos, lea à Tulio, á Herodoto, Valerio Maximo, y Alexander ab Alexandro, que estos autores tratan largo desta materia.

*Somnia demonica sunt de quibus agit Tulius lib. 1. de diuinatione & 1. de natura deorum Herodotus lib. 1. Valerius Maximus lib. 1. c. 6. Alexander ab Alex. lib. 5. c. 25.*

Que fè se aya de dar, y que se aya de tener cerca de los ensueños diuinos, y demonicos, y que fin tengan. Los Theologos, y santos Doctores de la Iglesia lo determinan, y assi voy á mi proposito.

Los ensueños animales, son los que nos representan mientras dormimos, las imagines, y simulachros de aquellas cosas en que aue-

*Animalia somnia.*

mos

mos estado ocupados en algũ tiempo, como nos sucede muchas vezes.

Los ensueños naturales, como escriuẽ los coimbricenses, son los quedimanan de la dispusicion del cuerpo, del tẽperamẽto, y de la abundancia, ó qualidad de algũ humor, como son aquellos de que trata Hypocrates, y Galeno en los libros de insomnijs, y en el libro de plenitudine, y de morbis vulgaribus.

*Somnia naturalia sunt quæ dimanãt à passionibus corporis.*

Puesto este fũdamẽto, sera la cõclusiõ de la duda propuesta, q̃ á los ensueños naturales puede el Medico dar credito, los quales seruirã de indicios, y señales, para conocer la abũdancia, y defecto de humor, ó alguna mala qualidad, y conocida, poner en execuciõ, la preseruaciõ ó curaciõ del mal inminẽte, ó presente, como enseña Hipoc. y Galeno en los lugares citados: esta cõclusiõ es de S. Thom. y de Arist. y de Agustino Ninpho, y de los Coimbricẽses, en los lugares q̃ põgo en la margẽ, y tãbiẽ se prueua cõ las experiẽcias dichas, y cõ esta razõ, no ay razõ aparẽte, q̃ prueue que por principios de otros sueños se eleuẽ vapores, q̃ declarẽ las indispusiciones del cuerpo. Luego cõjecturalmẽte diremos q̃ se excitã de los humores redũdãtes, como sucede en la pessadilla, cuya cura ponen todos los praticos.

*Conclusio hæc cõclusionẽ tenet diuus Thomas. 2. 2 q. 95. art. 6. & super librũ Arist de adiuinatione, ex in somnijs quo idẽ docet. Arist. Augustinus ninphus, & collegiũ conimbricensiũ in eodem. 3. ca. super Arist. libro de diuinatione.*

Con esta conclusion, queda entendido como a los ensueños naturales puede dar el Medico credito, y tambien con ella, quedan libres de calumnia Hipocrates, y Galeno, quãdo dizen en los lugares citados, que ver en los ensueños colores de carmesi, ó sangre, significa abundancia de sangre; pero si se soñaré pẽdencias, truenos, fuegos, rayos, relampagos, y colores citrinos, denotara exceso de colera. Quando soñaremos cosas horribles, espantosas, y tristes, melancolia; mas si acaso se vieren entre sueños, cosas de agua, y llouer, y neuar, y granizos, diremos, q̃ ay superflua flegma. Verdad es, que no se à de fiar el Medico, para el conocimiento de los males, de solos los ensueños, sino se juntan con ellos las demas señales, que trae la Medicina, de que estan llenos los libros. Y el mas seguro parecer será no hazer caso dellos, aunque sean naturales, porque tienen mil falacias, como dize Tibulo en los versos que arriba pusimos.

*Hipoc. & Gal. a calumnia vindicantur.*

La causa eficiente del ensueño, es la imagen, ò imagines de las cosas que andan vagãdo por el celebro, sacandolos la imaginacion de la memoria, adonde estan depositadas como enseña Aristoteles.

*Causa efficiens est imaginatio, vt docet Arist. lib de insomnijs. cap. I*

La

La causa material, son vapores que suben al celebro, juntos con algunos espiritus animales, los quales si fueren turbios, como en aquellos que cenan, y beuen esplendidamente, no abra ensueños, si no muy obscuros, por la obscuridad de los vapores. Pero quando el vapor, y espiritus fueren puros, y sinceros, la imaginacion sera pura, y aura ensueños mas puros, y distintos, desuerte que se puedan encomendar a la memoria, para que despues de despiertos se acuerden dellos; y esta es la razon, porque los que no cenan dize el Refran, toda la noche deuanean, que es, ensueñan distintamente, porque ay pocos vapores, y puros, y por esta razon tambiẽ nos acordamos mejor de los ensueños de la mañana, quando ya esta cozida la comida, y mas puros los vapores. De adonde vinieron los antiguos a creer, que los ensueños de la madrugada eran mas verdaderos: por lo qual dixo Horatio Ser. 1.

*Matutina somnia veratiora.*

*Atque ego cum græcos facerem natus mare citra*
*versiculos, vetuit me tali voce Quirinus,*
*post mediam noctem, vissus, cum somnia vera.*

*Lactãtius firmianus lib. de opificio Dei. c. 18.*

La causa final de los ensueños diuinos, es

el vaticinio, como fue en el sueño de Ioseph, y de otros santos varones. Pero el fin de los ensueños naturales, es que no despierten tam presto los hombres que duermen, ni los demas animales, porque los animales brutos, como la cabra, y el buey, la oueja, el perro, y el leon tambien ensueñan, lo qual se ve claro en los perros, que estando durmiendo ladran, como enseña Aristoteles, y la experiencia lo muestra. Algunos dudan si los niños pequeños ensueñan, porque hallan vn lugar de Plinio, y otro de Aristoteles encontrados; pero la mas cierta opinion es que no ensueñã, porque no se les pueden representar las imagines de las cosas, por la qual razon tambien se an conocido hombres, y mugeres, que jamas ensoñaron, como dize Aristoteles en los lugares citados, y Pomponio, y Plinio afirman, que los Athalantes no ensueñan, como los demas mortales.

*Lib. 4. de histor. animalium. c. 10*

*Infantes nõ somniant.*

*Ponponius lib. 1. c. 8.*
*Plinius lib. 5. c. 8*

De lo dicho hasta aqui se conoce clarissimo el sentido que sea de dar á este prouerbio, (quien se acuesta sin cena &c) el qual es, que no cenando se duerme mal, en soñando disparates: para cuya inteligencia fue necessario dezir, como el sueño que dormimos se haze en la parte anterior de la cabeça, principalmẽte

en sus

en ſus ventriculos, adonde ſe refieren las cauſas mediatas del dormir, e la comun, è inmediata. De todo lo qual ſacamos en limpio la razon porque ſe duerme mal no cenando; y de ay para mayor explicacion ſe dixo, como el ſoñar ſe haze en vna media diſpoſicion entre dormir, y velar. Dimos tambien la razon, porque quien no cena, toda la noche deuanea adonde ſe propuſieron las cauſas de los enſueños, y algunos problemas; y ſe ventilo la queſtion, ſi ſe aya de dar credito á los enſueños.

## Come poco, y cena mas y dormiras.

### REFRAN. IX

SI BIEN SE ADVIERTE, CONOceremos, que eſta ſentencia contiene lo proprio, que la que ſe acaba de explicar, y lo que otras que nos exortan, à que la comida de medio dia ſea en menor cãtidad q̃ la cena; y aſsi ſera breue ſu comẽto. Solo importa aduertir, acerca deſta, q̃ quando vna coſa es muy verdadera, y neceſſaria á la ſalud, no ſe contento

la antiguedad Castellana con aconsejarla vna vez, sino muchas, à imitacion de Hypocrates en sus aphorismos, que haze lo proprio Y asi aunque el Castellano dixo en otro prouerbio.

*Hip. 1. aphorum apho. 2. dicit. Sit a lia qualia &c. & hoc etiam docet apho vltimo eiusdem libri & alijs locis.*

Come poco, y cena mas.
duerme en alto, y viuiras.

En este tambien buelue a dezir, que sea el prandio menor que la cena. Lo qual importara para dormir con mas quietud. Porque se duerma mejor cenando, ya se dixo en el comento antes deste, adonde lo podra ver quien quisiere.

## Despues de comer dormir, y de cenar passos mil.

### REFRAN X.

COMO SE VSA EN NVESTROS tiempos (aunque deprauadamente, segun en otro comentario se prouo) el hazer la comida principal à medio dia, que es lo que los Latinos llaman prandio, à se alçado esta comida con el nombre de comer de suerte, que aunque co-

mamos a la noche, ó á la mañana, no lo llama el vulgo comer, mas que solo alo que se come á medio dia. Y asi podremos dezir, q̃ por antonomasia, ò excelencia, quando oyeremos dezir, comer, entenderemos sola la comida que se celebra à la ora de medio dia. Vsando pues de la licencia dicha, la presente sentencia, dixo, despues de comer dormir. A donde auemos de entender por comer, la comida del medio dia, y no otra. Prueuase esto de que parece auer sido sacado este Refran, de aquel proueruio Latino que dize. *Post prãdium dormire, post cenam mille passus abire.* El qual prandio (como ya esta dicho en otra parte) es la comida de medio dia, luego en la presente sentencia tambien significara lo proprio.

*Post prandiũ dormire, post cœnam mille passus abire.*

Y porque no es razon cansarnos en cosas manifiestas, mas antes tratar de las que importan: digo que se ofrece gran dificultad, acerca de la primera parte adõde dize; despues de comer dormir, si sea verdadera, ò no; porq̃ los mas graues autores de la Medicina son de parecer, que no se à de dormir despues de comer. Auicena dize, que causa grauissimos males el sueño de medio dia, como son todos los que se siguen de la flegma, los catarros destilaciones, corrompese el color del rostro, y

*Auicena lib. 1. fen. 5. doct. 2. c. 9 in die (inquit) quo que dormire est malũ, generat enim egritudines humectantes, &*

deto

de todo el cuerpo, hincha el baço, relaxa los neruios, induziẽdo vna graue pereza, postra el apetito de comer, engendra apostemas y muchas vezes caléturas. El buẽ viejo Hipocrates nos dize, q̃ cõuiene velar de dia, y dormir denoche. Marsilio Fiscino en su lib. de vida sana enseña, y mãda, que no se duerma despues dela comida del medio dia, sinq̃ nos fuerce alguna grã necessidad; y la experiécia q̃ es aquiẽ se à de dar mas credito, nos muestra cõ euidécia, quan pessado se leuanta el cuerpo, y quã agrauada la cabeça, y hinchados los ojos despues del sueño meridiano. Siẽdo esto assi de sentécia de tã insignes varones: forçosamẽte diremos, y mas confirmandolo la esperiencia, que no se á de dormir despues de comer, y por consiguiente, que el Refran es falso quando dize, despues de comer dormir.

*rheumatismos, & corrumpit colorẽ & generat splenẽ & laxat neruos, & efficit pigritiã & debilitat desiderium, & generat apostemata, & febren frequẽter, eandem sentẽtiam tenet Hipo. libro. 2. proposit sent. 11. Marsilius vero libro. 1. de vita sana. c. 11 hec refert, neque dormiendum post cibum meridie nisi maxima cogat necesitas.*

*Aduerte maxime.*

Para resdonder a la objeccion puesta, y sacar a luz la sentencia que defendemos, se aduierta, que ay algunas personas, que tienẽ hecha costũbre de tãtos años á dormir despues de comer, que esta mudada esta costumbre en naturaleza, desuerte que el dia que no reposan (segun ellos dizẽ) la comida, toda la tarde andan rostrituertos, desgraciados, pessados y sin poder cozer lo que comieron, y esto to-

do por

do porque mudaron de costumbre. Tambié se aduierta, que de los hombres vnos son secos, enjutos, colericos, ò melancolicos, y sin flegma de que se puedá temer, y muy fuertes de cabeça, otros por el contrario demasiado gruessos, flegmaticos con cabeça flaca, y sujetos a mil genero de catarros, y corrimiétos de cabeça.

*Sententia nostra a calumnia liberatur.*

Entendido este notable se responde cõ facilidad al argumento encontrapuesto: diziendo, que la sentencia de Hipocrates, la de Marsilio Fiscino, y la de Auicena, y la de todos los demas, que tambien enseñan, que no se á de dormir despues de comer, es verdadera, en aq̃llos que son flegmaticos, gruessos de flaca cabeça, y sujetos à corrimientos, en los quales yo tambien confiesso, lo que estos graues hombres dizen, y que es su total destruycion el sueño meridiano, con lo qual se auméta su gordura, se hazé vn poço de flegmas, y seles rellena la cabeça de vapores, causa de todos sus catarros, jaquecas, y gotas. Tãbien se a de responder ser verdaro el parecer de los autores dichos, y lo que se dixo de la experiencia, en aquellos que no tienen costumbre de dormir de dia, los quales se leuãtã despues del sueño torpes, perezosos, agrauados, y cõ la situd. Pero

*Qui possunt post prandium dormire & qui nõ possunt.*

*Hip. lib. 1. aphor. sent 17. sic ait Dandum autem aliquid, tempori, regioni, & cõsuetudini.*

*Galenus noster, commento super. 11. sententiã Hipocratis. 2. prognosticorum dicit Ad hunc modum res, ex consuetudine habet. Quod enim consuetum est, bonum est, in consuetum vero malum. 8. tamen methodi docet, cõsuetudinem etiã prauam obseruãdam esse in morbis. Hipoc. etiã. 2 de ratione victus acutorum sent. 23. loquens de ijs qui cum non sunt asueti prandere, pransi sunt, precipit eis dormire*

los que son fuertes de cabeça, sin flegmas, enjutos, colericos, y sin peligro de catarro, y corrimiẽtos, en estos tales, despues de comer dormir. De la propria suerte, los que tienẽ costũbre de largos años a dormir despues de comer, no se les á de mudar totalmente la naturaleza, que ya por el vso tienen adquirida, antes seles a de ordenar siempre, que despues de comer dormir, y no solo estando con perfeta salud, como lo enseña Hypocrates, en infinitos lugares, mas tambien en tiempo de enfermedad, porque como agudamente enseña Galeno, todo lo que esta hecho vso, y costũbre en vn cuerpo, es bueno, y saludable, y por el contrario lo que no esta en costumbre es malo, y asi diremos con Galeno, que el sueño despues de comer es bueno, y el velar malo, por no estar en costũbre. De suerte, que teniendo costumbre de vna cosa, aunque no sea buena de suyo, se á de guardar, porque esta ya hecha natural con el vso, y lo que es natural, siempre se á de obseruar: esto nos enseña Galeno en el octauo del methodo, y Hipocrates en el segundo de ratione vistus acutorum, particularmente hablando, de aquellos que no suelen comer a medio dia, y comen, dize, que an de dormir despues de la comida, como

duer-

duermen denoche despues de la cena. Y Paulo Agineta doctissimo Griego dize, que la mas oportuna ocasion para el sueño, es despuesde comer. Vegapor expressas palabras comentando à Hipocrates nos dize, que los que tiené costumbre de descansar, y dormir à medio dia, que no solo estando con salud, mas aun en las enfermedades no an de mudar la tal costumbre, de todo lo qual queda muy llana la razon deste Refran, que es, que en los que tienen costumbre antigua de dormir despues de comer, no se les á de alterar, antes en estos tales es saludable remedio, despues de comer dormir.

Aduierta (el que ama la salud) acerca de lo dicho, que si suele dormir despues de comer, y siente que le haze daño el sueño à esta ora, por ser de los que arriba diximos, que no conuiene que duerman. Digo pues, que si vuiere de mudar costumbre, dexando el sueño que no a de hazer esta mudança de repente, antes ira poco á poco cercenando el sueño, hasta que en quinze dias acabe de mudar la costumbre. Y si fuere de los que no suelen dormir de dia, y quiere hazer contraria costumbre, tambien se á de ir poco á poco enseñando. Pero el que gustare de reposar

*post prandium eo modo quo noctu â cena dormire solent.*

*Paulus etiã hoc docet, dicens; occasio autem somni à cibo oportunissima indicatur.*

*Vega vero cõmẽto super. 11. sententiam lib. 2. prognosticorũ inquit. Qui enim cõsueuerunt inter diu dormire, sic dormire debent, cum ægrotant.*

*Plurimum, atque repente, euaquare vel replere, calfacere, vel refrigerare, vel quomodo cumque aliter corpus mouere malum. Omne nimiũ naturæ inimicũ, quod vero paulatim fit tutũ Hipocrates. 2. aphor. 49.*

la comida, y no ossa por los corrimientos, podra tomar vn medio, estando vna hora sentado, los pies altos, y la cabeça tambien alta, y sin dormir, ni hablar, ni leer, ni estudiar.

*Auicena fen. 3. tio. 1. doctrina. 2 cap. 9. hec tradit verba, licet qui in die dormire cõsueuit, ipsum subito dimittere non debet, absque ordine seu graduatione.*

La segunda parte desta sentencia, dize, y de cenar passos mil. Que es lo proprio que en otra parte prouamos diziendo, que no nos acostemos con la cena en la boca, porque como ya demostre con razones, y autoridades, es muy dañoso á la salud.

Lo que se ofrece de duda cerca desta parte supuesto que no es bueno acostarnos, en espacio de mas de vn ora despues de cena, es: si este tiempo que dista, entre la cena, y el sueño, si sera conueniente ocuparlo passeando, como dize la sentencia, ó enquietud. A esta duda se responde que lo que conuiene, es, q̃ la cena aya descendido, de la superior parte del estomago, á la inferior, primero que vamos a la cama, y para esto conuendra passearnos muy de espacio, sin vehemente monimiento, porque no se perturbe la concocciõ, lo qual es dotrina de Auicena, que parece la tomo desta sentencia. Y assi por expressas palabras dize; si lo que se comio tarda en descẽdir de lo alto a lo bajo del estomago, es bueno andar vn poco.

*Lib. fen. 3. doctrina. 2. c. 9. hec tradit verba Auicena. Qua propter si descensus tardauerit paruum, incẽdere debet, postea dormiat.*

MAS

# Mas mato la cena, que ſano Auicena.

## REFRAN XI.

LA PERTINACIA, QVE algunos tenidos por curioſos, è inteligentes de Refranes, y que tratan de la conſeruacion del indiuiduo, tienẽ, contra la opinion que en otra parte ſea defendido, acerca de que conuiene para la ſeguridad de la ſalud, comer muy poco á medio dia, y cenar mas cãtidad. Digo pues, que la pertinacia deſtos ſe funda toda en eſta ſentencia que voy explicando; porque luego dan con eſte teſto Caſtellano, diziendo q̃ la cena á de ſer muy poca, porque mas mato la cena, que ſano Auicena: y ſi eſtuuieſſen biẽ en el punto de la dificultad conocerian, que eſta ſentencia, no contradize á las que arriba ſe an declarado. Y porq̃ eſto conſte manifieſtamente, les reſpondo cõ diſtincion diziẽdo, que á muchos deſtruye, y mata la cena, como afirma nueſta ſentencia, quando la tal cena es celebrada, hallando el eſtomago repleto, y ſin auer cocido, ni diſtribuydo, la mucha cantidad y diuerſidad de manjares,

que a la ora del medio dia se comio, y quando tãbiẽ se cena, y beue tan á rienda suelta, q̃ aunque este desocupado el estomago a la ora de la cena, no puede el calor natural vẽcer la desproporcionada carga que se le entrega; antes rendido su focado, y oprimido el calido innato, se echa con lo que le an dado, de adonde se siguen appoplexias, y epilepsias, perlesias, yotros mil generos de males, y repentinas muertes, que es lo que nos dize este Refran. Pero quando el prandio vuiere sido muy leue, y la cena fuere ordenada en recta cantidad, calidad; y modo: en tal caso no haze mal, antes es salutifero remedio para la conseruacion de la salud, que sea en mayor cantidad que la comida, como arriba queda prouado. Supuesto lo qual diremos, que el proueruio pressente se à de entender, que mata la cena, quando se haze sin orden, en superfluacãtidad, comotãbiẽ nos destruye la comida de qualquiera ora, si no es con moderacion. Y tambien se a de entender q̃ haze mal la cena, quãdo lo q̃ se comio à medio dia no fue en tal cantidad, q̃ ya estuuiesse cozido y destribuydo. Y asi, mas mato lacena q̃ sano Auicena. Pero faltando estas condiciõ es, no solo no mata mas antes es necessaria.

Y por

Y porque no quede sin entera explicacion el texto propuesto, se aduierta la exageracion, y encarecimiento que vsó, para darnos á entender, quanto importa la moderacion en la cena, pues dize, que mató mas la cena, que sanó el mas Docto, y perfeto Medico, que hasta estos tiempos se á conocido. Que si bien se considera, fue honrar mucho á este varon, y no vituperarle, el dezir que mató mas la cena, que el sano, porque este fue encarecimiento.

Y nadie se admire, que antepongamos á Auicena á los demas de su arte, que es mucha razon, por auer escrito la Medicina mas consumadamente que otro. Mucho se debe por cierto al vectustissimo Hypocrates: pero los libros que escriuio fueron mancos, confusos, y sin guardar orden en ellos, y tan subcintos, que es imposible entendellos sin comento: de adonde vino á dezir doctissimamente Galeno, que Hypocrates dexo la simiente de la Medicina, para que sus sucesores la cultiuasien.

Hipocrates lasimiente.

Galeno por el contrario escriuio, tan largo, y con tanta copia de palabras, y detuuose tan prolixamente en reprehender á otros, que apenas se pueden leer sus obras en toda

Galeno difuso.

la vida, por lo qual es assimilada su Medicina al trigo, que esta en las espigas con la paja y poluo, sin puridad, y limpieça, que para que sea de prouecho á de costar mucho trabajo.

Oribasio, falto.

Oribasio escriuio tres libros de Remedica, pero muy faltos de la entereza que requiere el arte.

Paulo, muy breue.

Paulo Agineta, quiso cortar los pinpollos ò pampanos de Galeno, abreuiando sus obras y dio en otro extremo, de suerte, que se dexo mil cosas necessarias por escriuir.

Aecio, breue.

Aecio escriuio vn poco mas largo, pero tambien se òlvido de muchas cosas impotantes.

Serapiõ, corto.

De los Araues, Serapion, calló lo mas de la Medicina.

Rasis, largo.

Rasis hizo el continente tan indigesto, y confusso, que mas sirue de confundir los entendimientos, que de enseñar el arte.

Hsliabas, sin orden.

Despues desto sucedio Haliabas, llamado la simia de Galeno, porq̃ le imito haziẽdo cõpẽdio de sus obras: y aũq es verdad, q̃ este insigne varon, llego mas cerca de lo q̃ se pretende, con todo esso disgrego tanto algunos de sus tratados, y detuuose en declarar los ter-

minos

minos Arabigos, tan sin medida, que son sus
trabajos de poco prouecho.

El noble Alfarabio, vsó de tanta breue-
dad, y obscuridad, que leerle es perder el tiem
po.

Alfarabio bre-
ue.

Entre los Latinos florecio en tiempo del
Emperador Tiberio Cessar Cornelio Cel-
so: pero como en aquel tiempo en Roma no
se vsaua la racional Medicina, mas q̃ la Em-
pirica, sacò á luz su libro, sin dar razon de co-
sa alguna de quanto escriuio. Y assi es teni-
do por mas excelente en la pureza de la len-
gua Latina, que en Medicina.

Cornelio Cel-
so empirico.

Quien pues es aquel Autor, que escriuio
no sola la simiente, como Hypocrates, ni di-
fussamente como Galeno, y Rasis, que de-
xaron la simiente con su paja, y poluo, y quié
es el que no escriuio la Medicina, por el con-
trario, tan subcinta, breue, corta, mãca, y em
pirica, y sin orden, como Oribasio, Paulo
Aecio, Serapion, Haliabas, Alfarabio, y
Cornelio Celso: este fue el Doctissimo
Auicena, de quien dize por encarici-
miento el presente Refran. Mas mato la ce
na, que sano Auicena. Este varon insig-
ne, escriuio claro, no breue, ni largo, ni
sin orden en la Medicina. Fue gran Dia-

Albertus Magnus.
Escotus.
*Vita Auicenæ.*
*Nota maxime Auicenam non fuisse Cordubensẽ, sicut plurimi falso existimant nam Andreas Alpagus Bellunensis de Arabicorum nõminũ significatis hoc probat similiter Sorsanus Arabicus Auicenæ discipulus in eius vita idem asserit. Preterea probatur ex Auicenæ scriptis c. 3 doctrinæ secundæ fen 2 primi libri vbi ostendit quomodo radij solares suã respiciant regionẽ, & etiã ex c. de terenia bim secundo canone, & ex processu cap. 1. sexti de animalibus.*

lectico, Phisico, y Metaphisico: por lo qual Alberto, con razon llamado Magno, y el Angelico Doctor Sancto Thomas, dicho expositor lucido, y el acutissimo Escoto: digo pues, q̃ estos tres preclaros varones, à cada passo en sus obras, defienden la opinion de Auicena, y confiessan auer sido de grandissimo ingenio.

Es llamado Auicena comunmente, el Principe, porque segun opinion de algunos, fue señor, y Rey de Cordoua: de lo qual yo no è hallado autor autentico que lo diga, mas de que esta recibido en el vulgo assi, sin fundamento alguno. Andres Alpago, en la declaracion de los nombres Arabigos, dize, que Auicena es llamado Principe, no solo porque fue excelente en todas ciencias, sino porque fue el primero, y mas amado, y Secretario del Rey de Persia, adonde tambien afirma que fue de Persia y no Español. Sorsano Arabe discipulo del Principe Auicena escriuio su vida, la qual anda con sus obras, y este Autor dize, que Auicena fue de Persia, hijo de Hali. Lo qual consta ser assi del proprio Auicena en el libro primero, y en otros lugares.

Nacio en la ciudad de Buchara, ò en vna

villa

villa allicerca. Su madre se dixo Citara: viuio en la ley de Mahoma, porque sus padres tambien fueron Mahometanos, mas con todo esso fue de tan agudo ingenio tan aficionado à las letras, y virtudes, que de edad de diez años assombrò, y pasmó el mũdo: en la qual edad supo Musica, Aritmethica, y Architetura, fue su Maestro Nathalino, del qual aprẽdio Dialectica, Philosophia, y Mathematicas, acutissimamente; fue muy inclinado á leer libros de Medicina, y asi no dexo autor que no reboluiesse: pero despues de auerla estudiado algun tiempo, siendo de diez y seys años boluio a repassar la Dialectica, y ciencia natural con tanta pertinacia, que afirma este autor dicipulo suyo, que en año y medio no durmio denoche sueño con quietud, aunque trabajaua todo el dia en los estudios. Traia siempre consigo, cartapacio, y tinta, para escriuir lo nueuo, y bueno, que cada dia descubria en las ciencias, y para escriuir los conceptos, que se le ofreciã en cada cosa. Fue muy piadoso, prudente, alegre, y temeroso de Dios, como consta de sus obras, las quales comiençã siempre dando gracias á Dios. Y si alguna vez se sentia fatigado de los estudios, y de enseñar, á sus dicipulos, se yua por la mañana al templo

*Et dictus est princeps non solũ quia in omnibus scientijs principatum obtinet sed quia dilectus fuit ab Nũc rege, & ab alijs regibus vt cõstat ex sorsano discipulo suo fuit Auicena adeo acutissimi ingenij, & virtutum, amore adeo inflamatus ac sedulus instudendo, vt dum adhuc ætatis decimum annum ageret tantum in literis profecerit vt omnibus admirabilis videretur: nam dicta omnia non tantum audiebat verum etiã tenaci memoriæ mandauit, quod si quid inter studendum aut pulchri,*

y descansaua, haziendo oracion á Dios todo el dia, y por medicamento vsaua beuer vnpoco de vino para restaurar las fuerças.

Sorsano. Cuenta Sorsano, que Auicena tuuo tan vehemente amor á las ciencias, que ninguna dexo que no estudiasse consumadamente, y que dandose á la Metaphisica, sintio tanta dificultad en la intelligencia della, que leyo los libros quarenta vezes, y los tenia en la memoria, y no los entendia. Y asi como desesperado dio con ellos en la pared, y los dexo por cosa que no podia ser entendida. Pero quiso su ventura, que passando por la plaça compro vn libro viejo, que vendia el pregonero casi deualde, por tres dineros: era este libro Alpharabio, intitulado, declaracion dela ciencia diuina. Leyendo pues este libro, començo á entender lo que ya sabia de memoria, delo qual reciuio tan intenso gusto, y delectacion, que se fue al templo à dar gracias à Dios por auerle dado en las manos aquel libro, sin el lo pensar, y otro dia repartio á pobres gran parte de sus bienes, por el bien recibido de Dios. Aprouechose tanto Auicena en breuissimo tiempo, que en todo el Reyno adquirio fama y authoridad, porque á los diez y o-

cho

cho años de ſu edad ya eſtaua en gran perfeccion apoderado de las ciencias. Por lo qual, como en aquel tiempo eſtuuieſſe afligido de vna graue enfermedad, y deſafuciado de los Medicos, el Principe de aquella Prouincia, hijo del Rey de Bucara, fue llamado, y curando al Principe lo ſano, con la qual vitoria, fue muy amado, y eſtimado de alli adelante del Rey, en cuya caſa viuio tres años, y cumpliendo el veynte y vno de ſu edad, con admirable doctrina, y artificio, compuſo à ruego de vn cauallero, el libro comun para todas ciencias, y apedimento de otro amigo, veynte libros de demonſtracion, y otro de gracia y ſatisfacion. En eſte tiempo murio Hali ſu padre, y el Rey por tener gran ſatisfacion de Auicena, le ocupo en negocios: y aſsi ſalio por el Reyno, y anduuo muchas tierras, mas con todas ſus ocupaciones, eſcriuio el libro de principio, y buelta, y otro de la Magica vniuerſal, que llaman oculta Philoſophia: y los libros de Medicina tan celebrados por el mundo, y los de vero, y falſo, con otros muchos libros. En eſta ſazon curo en la ciudad de Elera, el Rey della de vna graue melācolia. Deſpues de lo qual cōpuſo el lib. dicho Almahad, q̄ quiere dezir del lugar q̄

tendran las animas, despues que se aparté del cuerpo. Venido a la prouincia de Abdã, curo de vn dolor colico al Rey della: en agradecimiento de lo qual el Rey le dio muchas riquezas, y le hizo su cõsulario en primero grado, Y alli escriuio las exposiciones de Aristoteles, y los libros naturales, que oy son bien manifiestos, y començo el libro de la conseruacion de la salud. Despues se ocupo en enseñar ciencias. Y para descansar, siempre cenauan con el algunos dicipulos, y le entreteniã con musica (segun escriue Sorsano.) Partiose el prestantissimo Auicena de aquella tierra con vn hermano suyo, y algunos dicipulos q̃ le siguian, y dos esclauos, vestidos con Sacerdotal vestidura a vsança de los Persas, y llegò à lá ciudad de Aspehan, adonde les salieron a recebir todos los varones graues que auia, y el Rey le honro mucho, y hizo que se juntassen todos los Doctores de su Reino, señalados en sabiduria, á disputar con Auicena, estando delante del proprio Rey, a los quales respondia con gran distincion, y agudeza. En esta ciudad de Aspehan se detuuo algunos tiempos, adonde acabo los libros de la conseruacion de la salud, y les junto otro de los herrores que se cometen en el regimiento de la sa

lud, y su cura; perficiono la dialectica, y los libros de vero, & falso, y hizo las obseruaciones de los libros de Euclides, y Mathematicas y del Alchimia, añadiendo á estos proprios libros muchas questiones, y capitulos necessarios. Compuso el libro de plantas, y animales adonde tambien se dio mucho al estudio de la Magia, y Astronomia, con su dicipulo Sorsano, y hizieron con sus proprias manos los instrumentos necessarios, para el conocimiento de las estrellas. Con el trabajo, y cõtinuacion de los estudios (estando sus cosas en este estado) començo el sabio Auicena á sentirse muy enfermo de la cabeça, y temiendo alguna postema hizo traer mucha nieue, la qual se aplico á toda la frente, y sienes, y assi fue sano. Era Auicena robusto de complexsiõ, y dado á madona Venus, por lo qual sintiendose flaco, jamas quiso tomar purga. Y assi estando con el Rey de aquella tierra en el exercito (que traia guerras) padecio vn dolor vehementissimo de colica, y conociendo por la potestad del contrario, que auia de ser forçoso huyr, ó retirarse el campo, recibio ocho ayudas fuertes en breue tiempo, de adonde se le hizieron llagas en las tripas, en la curacion de las quales sus esclauos pretendierõ

ocultamente matarle, mas no pudieron. Asaltole tambien alli el mal de gota coral; para remedio del qual vsaua el Mitridato, y assi viendo sus esclauos oportuna ocasion, le mezclaron gran cantidad de Opio en la confeccion del Mitridato, con que le llegaron apunto de muerte (tenian odio estos sieruos á su señor, porque les reprehendia, y amenazaua.) Pareciendole no ser buen temple el de aquella tierra para su salud, se partio en vna litera à otra, dicha Aspean, en la qual conualecio. Pero como no se abstuuiesse del carnal vicio, vino à perder el calor natural, y las fuerças, y à recaer en la enfermedad passada de tal suerte, que con euidencia conocio ser su mal sin remedio, y estar cercano á la muerte; y assi hizo testamento, en el qual encomendo su anima á Dios con gran feruor, y mãdó distribuyr todos sus bienes entre pobres, y dio libertad à los esclauos, que presentes se hallaron. Murio vn Viernes por la tarde en el mes del Rhamadan de los Moros, el año de quatrocientos y veynte, y ocho de la fuga de Mahoma, siendo de edad de cinquenta y ocho años, fue sepultado su cuerpo en la ciudad de Chemedan á donde hasta el dia de oy parece su sepulchro. Todo lo dicho escriue Sorsano disci-

pulo

pulo de Auicena, testificando que se hallo presente.

De adonde coligiremos, q̃ el sapientissimo Auicena fue nacido en Persia, y viuio siempre en ella, y que jamas vio á Cordoua, á donde dizen algunos que fue Principe, y señor della: florecio acerca de los años del señor de mil y diez y siete, en tiempo de Graciano, y del Comentador Auerroez, y de Abenzohar.

*Neque obstat quod Ludouicus Celius Rodiginus dicit lib. 29. lectionum an. c. 11 his verbis. Nam, & Cordubæ Principem quidam produnt, Auicenam quia in certum, & dubium profert. Similiter dubium asserit Ferdinandus Nuñez in commento super. 114. Ioānis de Mena qū dicit Auicenam esse Cordubensem.*

Este insigne Moro Medico de Persia, hijo delos padres referidos que escriuio tan varios libros, y tan doctos, que es constitucion, que se lean enla Catedra de Prima de Salamanca fuente de ciencias. Este de quien se á dicho q̃ fue tan querido de muhos Reyes por su prudencia, y sabiduria, y llamado de todos Principe, por auer sido Principe de Medicos, y Medico de Principes. Este pues es de quien dize la sentencia que explicamos, que no sanó tantos (aunque sano, y curo muchos Reyes) como mata la cena superflua hecha, sin ser cozida, ni digerida la comida del medio dia.

Y assi se á de entender el Refran, de mas mato la cena, que sano Auicena.

POR

# Por mucha cena nunca noche buena.

## REFRAN. XII

*Comicus nec quid nimis.*

*Hipoc. 2. ahor. 49 omne nimium (inquit) naturæ inimicum Gal in cōmentario, etiā hoc docet, ratio huius est, quia calor nosternatibus nimia quantitate opressus extinguitur, & sufocatur, ex qua sufocatione, imminet periculū alicuius grauisma li, & tandē mortis.*

*Peccatū quod in alimenti quantitate cōmittitur grauius, quam peccatum, in qualitate alimenti censetur ex medicorum cōsensu.*

EL COMICO DIXO ninguna cosa sea mucha: y la fuente de Medicina Hypocrates, todo lo mucho es enemigo de nuestra natu turaleza. Y entre Medicos es doctrina llana y sin controuersia que qual quier remedio, y comida, no pueden ser buenos si son de cantidad desproporcionada, y sin medida, que corresponda con la necessidad que lo pide. Y esto aunque las cosas que se comen sean de buena qualidad, y biena de receçadas, y se com an á buen tiempo, porq el yerro que se comete en la cātidad, es peor que el que se haze en la calidad: desuerte, que si vno auiendo de cenar polla, cenase algun pescado, ò otra cosa que no fuesse de tā buena calidad como la polla, digo que no haria

tan

tan grã yerro para su salud, si comiesse en moderada cantidad, como haria el que cenase polla en mas cantidad de la que puede lleuar el estomago, porque la cantidad superflua como ya esta dicho en otra parte, no puede ser cozida del calor natural, y no se coziendo bié, an de resultar crudezas, ventosidades, inquietud, mal humor, peligro de perlesia, apoplexia, hinchazon de vientre, y dormir sin sosiego. Y asi por mucha cena, nunca noche buena. Pero si la cena se celebra en justa cãtidad, y sin yerro alguno, auiendo comido á medio dia poco, esta tal cena conseruara el humido radical, perficionara la salud, y alargara el curso de la vida.

## No le quiere mal quien hurta al viejo lo que a de cenar.

### REFRAN. XIII.

CON RAZONES, Y AVTORIdades suficientes, se prouo en el comentario de la sentencia sexta, que la principal co-

mida del dia solia ser la cena, y que quien quisiere conseruar la salud, deue en este tiempo vsarlo assi, y entender que la mas conueniente comida á de ser la de la tarde: pues como la cena sea la comida de mas importancia, esta sentencia, quiere que entendamos por la cena, la comida de todo el dia, y assi dize, que no dessea que se muera el viejo, ni le quiere mal quien le cercena, y quita parte de lo que solia comer en tiempo de la juuentud; dando á entender que conuiene que el viejo, coma poco para gozar de salud.

*Sumitur pars pro toto in presente sententia, per figuram quæ sine doche dicitur.*

La razon deste aphorismo Castellano q̃ vamos declarando, se funda en otro de Hypocrates, que nos enseña, que los viejos con gran facilidad sufren la hambre, y ayuno, al contrario delos niños, que con dificultad pueden.

*Apho. 13. primæ setionis inquit senes facillime ieiunium ferunt. Galenus, & expositores omnes causam esse dicunt caloris natiui imbecilitatem.*

Galeno, y los demas expositores de Hypocrates dizen, que los viejos an de comer poco, por que su calor es flaco, y debil, y assi se resuelue poco la sustancia en los viejos, y à poca resolucion, conuiene poca comida. Tienen tambien el sentido de la boca del estomago, adonde se haze la hambre

muy

muy obscuro, y boto, por lo qual no la sienten, y assi no se les siguiran los inconuenientes que de la hambre se suelen causar. De mas destas razones se da otra, que es que á los viejos, aunque sufran hambre no se les inflama la sangre, como á los moços, porque su calor, como esta dicho es debil, y la resistencia en los viejos (que es la frialdad) fuerte. De lo qual entenderemos, que no le quiere mal, quien le hurta al viejo, parte de la comida, que solia comer en tiempo de juuentud, que quitandosela, viuira mas tiempo, y con mas salud.

Esto proprio nos enseña Hypocrates, en el aphorismo decimo quarto del primero libro, adonde amenaça a los viejos, que no comieren poco, diziendo, que con mucha comida su flaco calor se ahoga, y oprime, de adonde sera forçoso seguirse muchas enfermedades.

*14. Aphor. de illis quæ crescũt loquitur; & de senibus de quibus sic habet. Senibus vero exiguum calidum innatum exiguis ergo indigent fomitibus, nam sub multis calor extinguitur.*

Mas porque la verdad resplandezca con mas luz, y porque los señores viejos no yerren en su regimiento, se aduierta que la vejez tiene dos partes, primera, y segunda, la primera es desde cinquenta años hasta sesenta poco mas, ó menos, de la qual edad dizen los Astrologos, que es señor Iupiter

Planeta calido, y humido, y que con su calor, y humedad tiempla la frialdad, y sequedad, desta parte primera de la vejez, y assi lo passan bien los que corren de cinquenta á sesenta años. Destos viejos dize Hypocrates, que padecen pocas enfermedades, y essas pequeñas. Y destos auemos de entender el aphorismo de Hypocrates, que arriba dixe, que trata de que los viejos sufren con facilidad el ayuno. Y por esta razon la santa madre Iglesia les obliga al ayuno, hasta los sessenta años, que es esta primera parte de la vejez: y destos viejos es tambien, de quien dize el Refran, no le quiere mal.

*Hæc sentencia nō multum separatur amente Hipocratis, lib. de morbis cum inquit. Seniores autem raro patiuntur, & si patiantur débiles ipsas (vide effectiones) perpetiuntur, & 2. aphor. senes inuenimus magna ex parte egrotant minus.*

La segunda parte dela vejez se cuenta dessde los sessenta años, poco mas, ò poco menos por todo el tiempo restante de la vida, aunq̃ dure muchos años. Llamase decrepita esta vltima edad, en la qual an de tener muy diferente modo de comer, (los viejos que quisieren viuir) desde que tuuieron los sessenta años, porque no pueden sufrir el ayuno, antes como niños tienen necessidad de comer muchas vezes, y cada vez poco. La razon desto es, porque su fuerça, y calor natural, es tan debil, y esta tan en lo vltimo, que cõ muy poca falta, y yerro q̃ se haga se acabara de apagar.

Gale

Galeno en el libro quinto de la conseruació de la salud dixo, que los viejos desta edad se an de regir, como conualecientes, que salen de algun graue mal, comiendo poco, y à menudo, como hazia Antiocho Medico, de quié trata en el libro citado. Considerando pues nuestra madre la santa Yglesia esta razon, releuó del ayuno à los que passan ya de los sessenta, que son los decrepitos, de los quales se puede entender tambien el Refran presente en quanto à la cantidad, que se les à de dar de vna vez à comer, porque à de ser pequeña. Y assi diremos, que la verdad desta sentencia comprehende la vna, y la otra parte de la vejez.

*Gal. 5. de sanitate tuen. c. 4. scire licet (inquit) senilis corporis statũ quoniam ex leui momento inmorbum decidit, simili ratione ijs qui ex morbo conualescunt inuictu, esse curandum.*

# De las carnes el Carnero, de los pescados el Mero.

## REFRAN. XIIII.

EL Philosopho en el libro primero de historia animaliũ, pone artificiosamente todas las diferencias de animales, que Dios cõ su omnipotencia crio, las quales reduzidas à breue suma dize, que son dos: la vna diferen-

*Theophrastus lib. 1. de hist. plantarũ c. 1. docet quo modo tradenda sit hist. animalium. sed arist. lib. 1. c. 1. de hist. ani-*

cia es de aquellos animales, que viuen en el agua, como todo genero de peces, y la otra de aquellos que passan su vida en la tierra, como el cauallo, buey, y otros muchos, adonde tābiē cōprehēdio las aues. Haze despues destos dos miembros, otras subdiuissiones, q̃ podra ver el curioso en el lugar citado, el qual dize que ay animales, cuya vida, goza de la tierra, y agua, que son el cocodrilo, rana, galapago, y otros desta casta. Mas la curiosidad humana el dia de oy, en breue compendio, acomodando todos los animales del vniuerso à su sustento, haze tambien dos diferēcias dellos, llamando carne á los que viuen en la tierra, y ayre, y pescado á los que viuen en el agua. Ninguna destas diferencias comian los hombres antes del diluuio vniuersal; pero despues dio licencia Dios à Noe, y á sus descendiētes, para que los pudiessen comer: desde este tiēpō pues comen los hombres carne, y pescado y desseossos de gozar vida larga, y de la dulce salud, lo qual se adquiere cō buenos alimētos an venido a sacar en limpio, que de las carnes el carnero, de los pescados el mero, es el mas salutifero, y sabroso mantenimiento, y assi el Castellano formo el Refran, y sentencia que vamos declarando, que traydo siempre en la

*Genesseos c. 8. dixit Dñs ad Noe, omnes pisces maris, manui vestræ traditi sunt, & omne quod viuit & mouetur erit vobis in cibum.*

*Doctissimus Vega, lib. 2. de arte med c. 9. asserit, carnem arietinā humanæ carni simillimam esse, & saluberrimā. Galenus quidem suū carnem humanæ similem esse dicit*

memo

memoria importara mas que el vso de algunos medicamentos muy celebrados.

La verdad, y razon porque la carne del carnero sea mejor para el hombre, que la de todos los demas animales se conoce de su calidad, modo de sustãcia, y efectos. De su calidad porque el temperamento del carnero es mas semejante al del hombre que otro alguno, como euidentemente se ve, en que se conuierte cõ mas facilidad en substancia, que la carne de los demas animales, y es cierto que entonces se haze mas facilmente la trasmutacion, quando ay mas semejança, en lo que á de comutar, y en lo que se á de comutar. Tambien se conoce esto, en q̃ sustenta la carne del carnero copiosamente, y haze muy peq̃ña cãtidad de excrementos, y no sustentara tanto, sino tuuiera gran semejança con la carne humana. Demas de lo dicho se aclarara esta verdad, con la bondad de sangre, q̃ la carne del carnero cria en el hombre, y con la facilidad, q̃ se cueze en el estomago, y assi vemos q̃ jamas ninguno se q̃xo desta carne, comida en moderada cantidad. Y si alguno dixere que la carne del puerco es mas semejãte a la del hõbre que la del carnero, y lo prouare con la autoridad de Galeno en los libros de alimẽtis.

*quoniam nonnulli humanas carnes pro suillis vendebãt, sed hæc Galeni ratio non valet, nam si ob substantiæ similitudinem facilior cõmutatio fit, & quod homini similius est pautiora auget excrementa & abunde alit: caro arietina quæ dicitur vervecis homini magis similis est, quam suilla suis namque caro excrementa plura auget, & difficilius in nostram transit naturam carne vervecis. Gale. lib. 3. de alimert. fac. dicit hũ sequitur arietum. post taurorum agebat enim de carne caprina.*

Responderase á esto, que Galeno, no conocio los carneros de España, que si los conociera, no fuera de la opinion que fue, y esto se ve muy claro, porque hablando de las cabras, y cabrones en el lib. 3. cap. 2. de facultad de alimentos, dixo que el carnero sigue la carne de los cabrones en su malicia. Lo qual es muy diferente en nuestra españa, adonde se á de anteponer la carne del carnero, à todas las demas de animales de quatro pies, como dize la sentencia presente, aũq̃ sequẽte entre ellas la carne del puerco tã encarecida de Galeno.

*Oratio Galeni. 3 de alimentorum facult. c. 2. talis est, caprarum quoq; caro præter sucum vitiosum acrimoniam, etiã habet. Hircorũ autẽtum adquoquendum tum ad succũ bonum generandũ n est deterrima, hanc sequitur arietum.*

Aqui se aduierta, q̃ el carnero, ó es capado ó entero, si es capado en qualquier tiẽpo del año tiene sazõ, si no es capado, ò se mezcla cõ las ouejas para la generacion, ó no. Si se mezcla cõ las ouejas es de mal alimẽto su carne, y guele a carne de cabron, como dize Vega lib. 2. de arte medendi: pero si no se junta cõ las ouejas da à nuestro cuerpo mejor sustancia, aunque no tal como la da el capado. Aquesto entendido se entiende con gran facilidad la sentencia, la qual supone que el carnero á de ser capado, ó ya que no sea capado á de ser de aquellos q̃ no son padres, ni se comunican con las ouejas, quales son los que comen en toda España, desde Pascua Florida hasta

*Vega. 2. de arte med. c. 9.*

san

ſan Iuan: deſuerte, que quãdo dixeremos de las carnes el carnero, no auemos de entender de los carneros, que ſon padres, que en algunas partes llamã moruecos, ſino de aquellos que ſon capados, y merinos, los quales tienen carne muy templada entre calor, y frialdad, y algo humeda como afirma Platina.

*Platina cremonẽſis li4.c.de veruece dũ ait. caro veruecis calida, & humeda eſt, ad temperamentum tendens.*

Tambien ſe aduierta, que eſta ſentencia Caſtellana, ſera verdadera en nueſtra Eſpaña, y en Francia, y en algunas partes de Italia porque en las demas regiones, no es tal la carne del carnero. Eſto ſe colije bien de lo q̃ dixo Galeno de los carneros de Grecia, cuya carne puſo entre la de los cabrones, y toros, y ſe colije tambien de la carne de los carneros del Piru, y de todas las indias, q̃ es duriſsima, tanto que caſi no ſe vſa della para comida. Deſuerte que los carneros Eſpañoles capados, ſon de los que habla la ſentencia, y ſi fueren merinos, ſeran de mejor carne los baſtos, ó burdos.

Con lo dicho queda la primera parte deſta ſentencia, que habla de la carne del carnero bien diſtinta, y clara. Pero porque el eſtudioſo halle ſin canſarſe juntas las proprie dades deſte tan inſigne animal, ſin reboluer machina de libros, pondre algunas dellas, q

quererlas todas copilar seria proceder tã profunda, y largamente qnanto son sus excelencias profundas, è inumerables.

Es pues el carnero animal tan conocido por su prestancia, en todas las partes, que contiene el vniuerso; que se tendria por superfluo escriuir su figura, y traer su difinicion. El nombre que en Latin tiene, muestra bien su excelencia, y sublimidad, pues segun Ambrosio Calepino se dize Aries, porque antiguamente, era el animal que mas frequentemente en sacrificios, y holocaustos andaua por los altares, que son aras de adonde se le pego el nõbre de Aries. Coligese esta denominacion bié de Virgilio en la tercera egloga, y de muchos lugares en las sagradas letras. Pero no me desagrada lo que Bercorio graue autor dize en su dicionario, adonde afirma ser tantas las virtudes del carnero, que fue llamado en Latin Aries, q̃ en Griego es lo proprio q̃ virtud. Mas si este animal, para mas salud, y prouecho del linage humano fuere capado, muda el nombre entre los latinos, y de Ariete, se transmuda en veruex, que es lo proprio q̃ dezir carnero capado. Llamanle veruex, porque dizen algunos que tiene vn gusano en la cabeça, que es vermes.

*Ab ara dictus est aries, quod aris imponi ad sacrificia soleret. Virgilius. 3. eglog. ipse aries etiam nunc vellera siccat.*

*Secundum Bercorium aries ab ares hoc est virtus dicitur.*

*Dicitur vereux quasi habens vermeu in capite ad percutiendum.*

Cono

Conoceremos tambien el valor, y estimacion del carnero, en que no solo le ay (como tan necessario) en todas las prouincias de la tierra, mas tambié en lo profundo de la mar y en lo mas resplandeciente, y estrellado del octauo Cielo. Y assi es cierto que este nombre carnero, es analogo, que significa vn signo del Cielo, y vn pece de la mar, y con famoso significado el carnero de la tierra.

Que significa vn pece es cierto, y Plinio en su libro. 9. de la historia natural, lo afirma, diziendo que el carnero pece, anda à modo de ladron por la mar acechando, es conocido á la sombra de las naues, esperando que algun nauegante salte en la mar à nadar, y sacando fuera del agua la cabeça mira las barcas, y supitamente se buelue á esconder. Dizese este pece carnero, no porque en sus costumbres se asimile al inocente carnero de que principalmente tratamos, sino porque como dize Plinio, tiene la cabeça, y cuernos a modo, y con alguna semejança del terreste. Que aya carnero encaramado en el mas alto cielo, ninguno ay que lo ignore, pues assiste en el firmamento, cuya ymagen consta de treze estrellas,

*Plinius lib. 9. naturalis historiæ c. 5. & c. 44. dicit. Grassatur vt latro, & nunc grandiorum nauiũ in salo stantiũ occultatus vmbra, si quem nandi voluptas inuitet, expectat, nunc elato extra aquam capite piscantium cimbas speculatur, occultusque ad natans mergitur.*

la qual fingieron los poetas enel cielo, en memoria de Baco, que viniendo con ſu exercito á conquiſtar en Africa, llegó aun lugar deſierto adonde perecieran de ſed todos, ſino fueran ſocorridos por el Carnero, que les moſtro donde auia gran cantidad de agua. Por cuyo beneficio hizieron alli vn templo dedicado à Iupiter Hamon, y figuraronlo, en forma de carnero. Y por eſta memoria fingieron la figura del carnero en el cielo eſtrellado ſignificando por eſte enigma, que quando el ſol viene en ſu ſigno la tierra produze, los vegetales, y plantas ſe recrean. Influye eſte ſigno calor, y ſequedad templada, es principio, y cauſa de generacion, y aſsi por el ſe conſeruã las eſpecies, no ſolo de animales, mas tambiẽ de arboles, yeruas, y plantas. Por eſta razõ los Aſtronomos comiençan à contar los ſignos deſde eſte, como el mas principal, y porq̃ entrando el ſol en el, que entra á veynte y vno de Março, ſon los dias yguales con las noches, el tiẽpo mas agradable de todo el año: pero la razon porque eſte ſigno es el primero, y mas principal de los doze, es porque ſegun opinion de los mas doctos, Dios crio el ſol, y el mundo, reynando el ſigno de Aries en la mitad del cielo. El Poeta Manilio en

*Rodiginus lib. 1. cap. 9. ait, aiunt porro cum primũ in ordinem hunc & nitidiſsimam celeritatem, facta expurgata compoſitaque elementa ſunt quem diem eſſe natalem tradidere ariectis ſignũ media cœli tenuiſſe.*

el pri-

el primero de ſu Aſtronomia lo afirma en eſtos uerſos.

*Vt ſit idem mundi primum quod continet arcem,*
*Aurato Princeps aries inuellere fulgens.*

Tiene dominio en el hombre ſobre la cabeça, es de naturaleza de fuego, es ſigno diurno, mobil, y maſculino, caſa de Marte, exaltacion del ſol, y cayda de Saturno. Pero el que cayere enfermo eſtando la Luna en eſte ſigno, ſe vera en gran detrimento.

El varon que naciere debaxo el ſubimiento de tan principal ſigno, ſera ingenioſo, prudente, de noble animo, y algo hablador, y ſi fuere hembra ſera iracunda, muy viua en ſus acciones, de buen parecer, y deſembuelta. y ſi ſe caſa enuiudara.

Vuo antiguamente vn inſtrumento belico llamado Carnero, con el qual desbaratauan, deſtruyan, y arruynauan el mas fuerte muro, y torre. Dixoſe Carnero, como dize Vegecio, porque era vn pico de viga duriſſimo, cubierto de acero, con el qual topeteauan (à modo del carnero, quando enuiſte ſu contrario, y aportillauan los valuartes.

Pero no del carnero pece ni del ſigno, que

*Vegetius. lib. 4 c. 14. ſi vero caput ipſius ferro tegitur Aries apellatur, quod inſtar arietini capitis fieri ſoleret, vel quod habet duriſsimam frentem, qua ſubruat muros, Ceſar lib. 7. bell. Galli. quod ab incendio lapis, & ariete materia defendit. Ad probandũ hoc alia multa loca tradi poſſent.*

asiste en la esphera octaua; ni de la antigua maquina, con que las torres, y barbacanas se humillauan dicha Carnero por analogia, es de quien mi oracion trata, sino del verdadero carnero, cuya carne sustenta la gente vrbana, y hidalga de nuestra España, y de quien dize esta sentencia. De las carnes el carnero.

*Diuisio.*

Este pues es el animal de mas prouecho, y mas necessario para el anima, y cuerpo humano, de quantos Dios con su omnipotécia crio y el de mas priuilegios, exemptiones, y libertades de quantos ay sobre la tierra.

Que sea el mas prouechoso, y necessario para el hombre, de todos los del mundo, bié manifiestaméte se ve: pues no solo nos da cõ su carne de comer, tan salutiferamente, como esta dicho, mas con lo q̃ de su cuerpo procede de vestir, calçar, fomenta las tierras, conserua su especie, y es medicina para el hõbre en muchas afliciones. Que nos viste el carnero con su lana, es muy notorio, y sino digan de que se haze el contray, veyntidoseno, rajas, y finas bayetas de Segouia, que abrigan los Cortesanos, sino de lana del carnero de que los bastos paños, frisas, y sayales, q̃ adornan el aldea; de que se visten, y engalanan las salas, sino de paños de Flandes, texi-

dos

dos del despojo deste animal. Pues si esto es assi tan cierto, muy claro esta que el carnero nos viste.

Que nos calça tãbiẽ es muy manifiesto, pues de su pellejo curtido se hazen çapatos, y botillas, q̃ diferẽcian poco de las de cordouan, y por si faltassen los paños de Flandes, y las sedas de que vsamos en los apossentos para abrigo, se hazen guadamecies de la piel del carnero, que no son de menos prouecho, y hõra.

No solo con lo dicho nos aprouecha el carnero, mas tambien con su estiercol, fomentãdo, calentando, y fertilizando las tierras, para que produzgan abundancia de pã, de suerte q̃ nos dẽ pã q̃ comer, y la mejor carne de todas.

*Ouis (inquit Platina) agno, veruece, lana, pelle, lacte, stercore hominibus vsui est.*

Pero vno de los mayores bienes que el carnero haze, es el conseruar su especie, como tan necessaria, y assi deue el pastor tener cuydado como dize Plinio, si quiere que le nazcan las ouejas, y carneros prietos, de mirar el color de las venas de debajo la lengua, porque si las tuuiere blancas, los hijos que engendrare seran de lana blanca, y si las tuuiere negras, de lana negra, y si varias, saldran manchados. Tambien varia el color de las ouejas la mudança de las aguas.

*Atque in eo genere arietum maxime spectantur ora quia cuius coloris sublingua habuere venas, eius, & lanitium est infetu, variumque si plures fuere, & mutatio aquarũ potusque variat: hoc ex Plinio lib. 8. c. 47.*

Mas

*Eodem loco Arietiagnas fastidire naturale senectã ouium consectari & ipse senecta melior illis quoq; vtilior Arist. lib 5. de historia animalium cap. 14. arietes primũ vetustiores fœminas ineunt, nouelas enim minus persequentur.*

Mas ante todas cosas se deue escoger para padre (dize Plinio en el lugar citado, y Platina) aquel carnero, que fuere fuerte, y viejo: porque es de admiracion, la particular condicion del carnero, quan encontrada esta con la de otros animales, el qual aborrece las ouejas moças, y de tierna edad, y se pierde por las viejas persiguiendolas, y las ouejas tãbiẽ aman al carnero de mas edad. Esto proprio enseña el Philosopho en el lib. 5. de animaliũ historia, diziendo que el carnero primero se mezcla con las ouejas viejas, y despues cõ las nueuas. Y pues conuiene tanto para el sustento, y abrigo del hombre, la conseruacion desta especie, se aduierta, que si quisieren que nazcan todas hembras ligaran, y ataran el testiculo derecho del carnero, al tiempo que cõciben las ouejas. Y si quisieren que nazcan carneros, ligaran el yzquierdo. Esta es docitrina de Plinio, y Platina, en los lugares citados, adonde tambien afirman, que quando sopla viento frio del norte conciben machos y quando viento caliente del medio dia hembras. Esta preñada la oueja ciento, y cinquẽta dias, segun los autores dichos, y viue el carnero con potencia para engendrar, y la oueja para parir nueue años, y si fueren bien

*Dextro teste preligato fœminas generat, læuo mares.*

*Aquilonis flatu mares concipi dicunt, Austri fœnas.*

trata

tratados, diez de cuyo ayuntamiento (como esta dicho) resultan infinitos prouechos, que son el borrego, lana, leche, queso, requesones mantequillas, suero, y el carnero capado, de quien se dize, de las carnes el carnero.

Y pues nos importa tanto el capar el carnero, para perficionar su carne: se aduierta tãbien que no se á de capar antes de tener cinco meses cumplidos.

Ay algunos carneros tan ferozes, despues que llegan a la edad perfeta, quanto son de mansos, y simples, al tiempo que se dizé corderos. Quien quisiere quitarles la ferozidad, puede con facilidad, con solo horadar cõ vna barrena los cuernos, junto á la oreja.

No tiene el carnero en su cuerpo cosa alguna que no sea de gran seruicio al hombre, como se ve muy claro, pues sus duros, y retuertos quernos, quebrantados, y sembrados debaxo de la tierra, hazen que en aquella parte, nazcan gran cãtidad de esparragos en breue tiẽpo. Esto que parece increible afirma Plinio, y Dioscorides de sentencia de otros. No solo pues los quernos son causa de los esparragos, que para mil Medicinas siruẽ; mas tambien vemos, que son materia de que se hazẽ tinteros, cabos de cuchillos, y nauajas.

*Platina lib 4. ca. de oue, quos innumerum verucum referri volunt eosdem non minores quinque mensium castrare oportet.*

*Ferotia eius cohibetur. cornu iusta aurem terebrato Plinius lococitato.*

*Inuenio nasci, & arietis cornibus tusßis, atque defossis: agebat enim Plinius deasparragis lib. 19. c. 36. hoc etiam docet Dioscorides lib. 2. c. 114.*

Conocese

Conocesse la nobleça, y prestancia del carnero, no solo de lo que esta dicho, pero tābiē de la antipatia natural, que con el lobo tiene; porque si el lobo es de tan abominables costumbres, y de tā poco prouecho al linage humano, como todo el mundo sabe, quien dudará, de q̄ el carnero tendra tanto de bueno, como el insaciable, y pernicioso lobo de malo: que tengan contrariedad oculta estos dos animales muy manifiestamente lo muestra la experiencia, y los naturales lo escriuen, cō tanto encarecimiento, que dizen, que si vna guitarra se encuerda con cuerdas de carnero, entre las quales estuuiere alguna de lobo, aū que mas sean tocadas las cuerdas no dará de si sonido alguno, porque la enemistad dura despues de la muerte. El Doctissimo Alciato enel vltimo emblema, lo muestra bien claro diziendo.

*Alciatus emblemate vltimo, vel post mortem formi dolosi.*

*Caetera mutescent, coriumque silebit ouilum*
*si confecta lupi timpana, pelle sonent.*

De lo dicho entenderemos la bondad, è inocencia del carnero, y que sus membranas, y tripas son instrumento (hechas cuer-

das)

das) para que el animo triste se alegre, y los espiritus se restauren con la dulce musica que nos dan, no entreuiniendo reliquia alguna de su enemigo el lobo.

Es vnico solacio, y refrigerio en muchas afficciones del hombre, qual quiera parte del carnero, y assi en caydas, ó golpes con contusion, y cardenales, es el mas famoso remedio emboluer de repente al paciente, en vna piel de carnernero caliente, y arroparle para que se resuelua, y disipe el humor de la parte enferma. Este remedio es de Aristoteles, en la section nouena delos problemas.

*Cur pelles recenter detractæ maximeque arietum verberum vulneribus, & vibicibus admotæ prohibent vlcera necõsistant.*

*Aristo. sect. 9 problama. 14.*

El dolor de la gota es terrible, inhumano é insufrible, pues hallarase remedio vsando del estiercol del carnero reciente y blando aplicado en forma de emplasto: el pulmõ del proprio animal, haze buen efeto en el mismo dolor, y si hizieren emplasto del sebo, y hiel del carnero mezclado vno con otro, y puesto sobre la parte del dolor, descansara, y dormira el enfermo. Estos remedios trae Plinio en el libro treynta de su historia, y son tan eficaces, que yo conoci vn Doctor, el qual adquirio gran nombre, y fama, por solo el buen efeto q̃ hizieron en vna graue persona. Sana assimismo el pulmõ del carnero las

*Plinius lib. 30. c. 9 agens de podagra hec refert. fimum pecudũ quod liquidum reddunt pulmones pecudũ fel arietis cum sebo podragrã lenit.*

*Agninus pulmo & arietis sanat vlcera pedum.*

llagas de los pies, como testifica el proprio autor en el lugar citado. Los testiculos del carnero secos, y hechos poluos, tomando media drgma con agua, es vnico remedio de la gotacoral, segun Plinio en el proprio libro.

*Testiculos arietinos inueteratos tritos que dimidii denarij pōdere in aqua vel lactis asinini hemina, comitialibus morbis Plin. lib. 30. c. 10*

Es tanta la ferozidad del carnero, que de lla an tomado exemplo muchos insignes varones, para defender su patria, y honra, y assi los antiguos, quando por justa causa auian de començar guerra, contra alguna Prouincia, ò ciudad, vsauan embiar vn carnero a la tal ciudad, en señal de que estauan ofendidos, y auian de darles cruda guerra.

*Pierio Valeriano in suis hieroglyphicis.*

*Aries hieroglificum Crucis est, secundum Pierium quia Isaac obtulit in holocaustum arietem.*

No solo nos aprouecha este animal para el cuerpo, como esta dicho, pero para el alma nos puede ser de gran importancia. Y assi con hieroglifico sentido en las diuinas letras (segun muestra Pierio Valeriano) significa el carnero la Cruz en que padecio, por la restauracion del genero humano nuestro Redentor Iesu Christo, y segun Bercorio, en su diccionario, el carnero que Abraham sacrifico, fue significacion de nuestro Señor Iesu Christo, justo, y propugnador. Por el qual carnero, como se lee en el Genesis cap. 22. se libro Isaac, que significa el hombre, como libro nuestro Redentor, carnero manso, en el

*In scriptura sacra (secundum Bercorium) aries significat Christum Redemptorem iustū propugnatorē, vt colligitur, ex Gen. c. 22 cū Abrahā arietem cornibus herentem inmolauit, quo sacrificio Isac idest homo fuit liberatus.*

madero de la Cruz, todos los hombres significados por Isaac.

Significa tãbien el carnero los Martyres santos, justos, porque assi como el carnero parece, què sin pena alguna se ofrece a la muerte, y su cuerpo es rubricado con sangre, y diuidido en pedazos, assi los Martyres, y justos en defensa de la ley de Christo, y por amor suyo con gran gusto, son ensangrentados, y teñidos con fresca sangre de sus venas, y sufren ser hechos mil trozos, y pedazos.

*Significat aries Martyres, & iustos quia martyres arietum more, occisi, & proprio sanguine rubricati fuere.*

Es (segun dize Bercorio) el carnero exemplo, y significacion del buen Obispo, y Prelado, porque assi como este animal es guarnecido, y armado de duros cuernos, con los quales impetuossamente hiere, y esta vestido de lana, conque cubre los hombres, assi el buen Prelado deue tener cuernos de rigor, con que castigar al malo, y blanda lana de dulces palabras, con que consolar al desconsolado, y encubrir los delitos, y premiar al bueno.

*Bercorius.*

Considerando pues los Reyes de nuestra España el valor, y estimacion deste animal, y la necessidad que del tiene vniuersalmente todo el Reyno, y que sin su auxilio no comeremos, ni vestiremos, ni cal-

çaremos bien, ni aun en nueſtras aflicciones de enfermedades hallaremos ſolacio. Y que nos es exemplo para las coſas del alma, hizieron muchas leyes en fauor del carnero, dandole priuilegios, y exempciones, mas q̃ de hidalgo.

Y aſsi ſolo el carnero, con ſu hembra la oueja, puede baxar libremente de las montañas frias, al calor de eſtremadura, a la entrada del inuierno, á donde gozan de abundante paſto, templado Cielo, y ſuelo, haſta que el calor del Eſtio comiença, que entonces gozando de ſu executoria, ſe bueluen á las montañas, à pacer freſcas yeruas, y beuer frias aguas.

Tiene neceſsidad eſte animal de tanto regalo, por la delicadeza de ſu complexion, y principalmente de la cabeça, de la qual es muy flaco el carnero, como enſeñan los q̃ eſcriuen de reruſtica, y aſsi vemos que en padeziendo tantico calor, meten las cabeças vnos debaxo de otros. Son temeroſiſsimos de truenos, y relampagos, es el remedio en auiendo tempeſtad, porque no ſe pierdan los vnos delos otros juntarlos.

Por eſtas razones pues baxan, y ſuben los carneros como grullas, buſcando tierra tem-

plada

plada, y tienen campos ſeñalados, que llaman cañadas, por donde paſſan, ſin que nadie los pueda ofender, y ſi en ſu viaje, ò en otra parte, alguna perſona les hiziere mal, no ay grande en Eſpaña, que tenga tantos Alcaldes, y Alguaciles en ſu defenſa, como tiene el carnero, porque ay Alcaldes de meſta que llaman cañaderos, los quales aſſuelan la tierra adonde aſsientan, y cinco leguas á la redonda, ſin que nadie lo pueda remediar, haziendo informaciones con los teſtigos que ſe les antojan, y dando ſentencias ſin apelacion.

Y todo eſto conuiene, y es neſſario, para guarda, y cuſtodia de vna perſona tan neceſſaria como el carnero. Son tantas las razones que ſe ofrecen en ſu alabança, que temo enfadar al Lector, y aſsi las dexo: ſolo aduierto que es la carne, que menos enfada el guſto de todas quantas vſa el hombre, de adõde manò aquel Refrã. Carnero de Enero á Enero. Dando á entender, que aũq ſe coma todo el año, no empalaga ni cauſa faſtidio.

Es de mucho prouecho, y ſuſtento, y aſsi interpretã algunos curioſos: q̃ eſte nõbre carnero, ſe dixo de carne, y de ero, q̃ es lo proprio que conuertirſe en carne, y aun de ſer carne

del q̃le come, mas que si comiesse otra carne alguna, aunq̃ sea de aue. Dela qual considera cion, se hizo otro Refrã q̃ dize. Aue por aue el carnero si bolase. Pero si el carnero es capado, tiene (como ya esta dicho arriba) mas suaue, y tierna carne, y pocas vezes esta flaco, y assi es suposicion de muchos doctores, q̃ en siendo castrado el carnero, no ay que buscalle otra condicion, y tanto que ya es maxima y prouerbio. A carnero castrado, no le tientes el rabo. Porque se entiende que esta gordo, y tierno, y que es de quien se dixo. De las carnes el carnero.

*Habetur inter nobilissimos pisces quià nobis mero apellatur, cui nullum anteponendum inre existimo, tegitur tenuibus scamulis, cuti crassiore subnigra, cui subiecta est pinguedo magnitudine sexqui pedali albissima carne friabili, gustui ad modũ grata, ob id q; magno habetur preti bonum succũ multũ, & constantẽ prestat, hec sunt verba Vega lib. 2. methodi. c. 11.*

La segunda parte del Refran, dize, de los pescados el mero, enseñandonos q̃ assi como entre las carnes la del carnero, es mas prestante, assi entre los pescados el mero es el mejor Es el mero vn pescado de seys pies en largo, como dize Vega en el lib. 2. del arte curatiua y yo los é visto en la pescaderia de Granada) esta vestido de escamas peq̃ñas, y vn pellejo gruesso casi negro, y debajo mucho vnto, como de tocino. Tiene la carne albissima, tierna, y muy agradable al gusto, da mucho sustẽto al cuerpo humano, bueno, y cõstante, vale caro, y en resolucion es tan estimado, que de los pescados el mero.

# Carne de pluma
# Quita del roſtro el arruga.

## REFRAN. XV



INGVN AVTOR antiguo ni moderno, á eſcrito pratica, ó methodo de Medicina, que no ſelle ſu obra con vn muy largo capit., tocante á la hermoſura del roſtro, y de los ſimples, y compueſtos, que para eſte efeto la curioſidad humana á inuentado; para lo qual, ni ſe dexa la leche virginal, ni el azeyte de tartaro, ni la çaragatona, ni el agua ardiente, ni (para deshazer las arrugas del roſtro) el agua deſtilada de pies de ternera, ni las claras de hueuo, el albayalde, ſoliman, azogue paſſas, almendras, ſaluados, flores de hauas, rayzes de lyrio, agua de melon, y calabaça, miel adobada, é vnguento citrino, con otros mil generos de caldos, rellenos, y ſebillos de que ſe puede muy bien formar vna no pequeña botica, con ſus diferencias diſtintas. Y

si se entendiessen las cuytadas á todos estos medicamentos, en que gastan sus haziendas, y muchas horas del dia, darian de mano como á impertinentes, y superfluos, y de ningun prouecho, y se acogerian à solo vno, que es certissimo, de gusto, bueno para la salud, para conseruar la fresca juuentud, hazer rostro lisso, y resplandeciẽte, que es carne de pluma, quita del rostro la arruga.

Preguntome vna señora muy graue, que passaua ya delos quarenta, en Granada, que q̃ haria para traer el rostro claro, y respondi.

Agua para esclarecel el rostro.

Tome vuesa merced vna gallina blanca, y ceuela con arroz, y trigo, dandole poca agua; despues se abra porlas espaldas, y se rellene de almẽdras dulces, y piñones mondados, y açucar cande, y puesto todo esto en alquitara, rociado con vino blanco fuerte, se à de embarrar por dedentro, y fuera con aluayalde, y harina de centeno el alquitara, y el agua que de alli destilare se põga al sereno nueue dias, con alcanfor, y à de estar al sol, que lauando el rostro con esta agua, sin duda ninguna se hara lisso, y resplandiciente. Boluio á replicar la señora, diziendo. Si yo me comiesse essa gallina ceuada, y otras, no esclarecieran bien la cara? Yo dixe que si, y que era de su

opinion

opiniõ, y parecer: y eneste sentido se à de entẽder el presente Refrã q̃ voy declarãdo, q̃ es comiẽdo buenas, y gordas aues, q̃ es carne de pluma, q̃ quita del rostro el arruga, y trae salud, y hermosura à la persona. Y no se â de entender de agua destilada de la gallina blãca q̃ dixe, aũq̃ es vn grã remedio p̃a el rostro. Que la carne de pluma sea buena para quitar del rostro el arruga, prueuasse euidentemente con esta razon. Todo alimẽto q̃ es apto para la buena nutricion del cuerpo, le engorda, y resplandece. La carne de las aues es mas apto sustento, que otro alguno para nutrir, y sustentar el cuerpo humano, luego la carne de las aues le engordára, y sustentara mejor que otra alguna, y por el consiguiente la carne de pluma, quitara del rostro el arruga.

La mayor proposicion es muy cierta, y la menor se prueua con facilidad, de todos quantos autores escriuen de alimentos, y principalmente de Galeno, q̃ en el lib. de los alimẽtos de bueno, y de mal çumo, dize q̃ las aues son de las cosas que dan a nuestro cuerpo mejor, y mas facil sustento. Y en el libro tercero de la facultad de los alimentos, afirma lo proprio, la razon desto es, porque la carne de las aues con facilidad se cueze en nuestro esto

*Galenus lib. de alimentis boni, & mali succi sic inquit, praeterea ex galina eorum genere foeminae quidem, & mares ex auibus phasiani, perdices, & c. agebat de ijs que bonũ succum generant, & 3. de alimẽtorum facultat. dicit sed auium caro ad quoquen dum est facilior.*

*Lib. de atenuante victus ratione c. 8. tradit conditiones bonæ carnis.*

mago, y con facilidad es vencida de nuestro calor natural, y porque tambien es carne templada, y tiene las dos condiciones q̃ dize Galeno, que á de tener la buena carne, que son ser tierna, y no pegajosa. Por estas razones pues, la carne de aue, que llama el Refrã de pluma, da salud, y engorda, y quita del rostro el arruga.

*Platina lib. 5. in principio, agens de auibus dicit, cũ ex his obsonia nõ cæteris suauiora, & regum ac principum mensis magis conuenientia. Aues boni succi sunt gallina, capo, pullus, perdix, faysanus, atagen, pauo Hispanus, & Indicus, turdus, coturnix noua, & turtur.*

Platina en el libro quinto al principio del primero capitulo, dize, que las aues son comida de reyes, Principes, y grandes señores, de gente vrbana, y cortesana, y las cebollas, y ajos de gente rustica. Pero aqui quiero se aduierta, que no se à de entender esta sentencia vniuersalmente de toda carne de pluma, porque de las aues, vnas son de buena calidad, templadas, y faciles de cozer, y otras por el contrario de mala calidad, y dura carne. A se pues de entender, de las de buena calidad suaue, y de tierna carne, como es la gallina, capon, y pollo, de la perdiz, faysan, francolin, pauones de España, y pauos de las indias: de las tortolillas ceuadas, y codornizes nueuas, y tordos llamados çorçales, si estan gordos de quien dixo Marcial.

*Inter aues turdus si quis me*
*iudice certet.*

Y avnque es verdad que estas aues quitan del rostro el arruga, claro esta que an de ser bien sazonadas, manidas, y que no an de ser viejas, porque sin estas condiciones no harã el efeto que se pretende.

Las demas aues fuera de las dichas, no quitan del rostro el arruga, porque las palomas de qualquier genero que sean, engendrã sangre vaporosa, gruessa, melancolica, y se cuezen con dificultad, y suelen excitar dolores de cabeça, y calenturas putridas, principalmẽte la carne del cuello, y cabeça. Los pichones y palominos tambien son de mala calidad, por la mucha humedad que tienen.

Los tordos negros, y mirlas son de carne calida, y dan mal mantenimiento al cuerpo. Los verderones, calandrias, pardales, y otros pajarillos verdes, que en el canto parecen cigarras, la carne de todos estos es dura de cozer, y engendra mala sangre, como la de los gorriones, y de las demas aues, que criã en las torres, que Galeno llama turriculas, q̃ tãbien es durissima, calida, y maligna para el sustẽto. La carne de golondrinas, y la de las gollorias, es muy insuaue al gusto, y cria mala sangre, pero las gollorias quemadas, y hechas poluos, y dados a beber con vino son de gran

*Paloma.*

*Christophorus à Vega lib. 2. de arte med. c. 10. hæc omnia tradit quæ deinceps sequentur columbarum itaq; omnium caro vaporosum crassum melancolicũ excrementosumq; succum præstat, & difficile superatur, febres affert, putridas, & capitis dolores.*

*Tordos, y mirlas.*

*Turdi nigri, ficedula, carduelis, pardelli, & alij passerculi virides, omnes praui succi sunt passerculi quoq; qui in parietibus nidificãt, & dicuntur gorriones calidi sunt & praui succi, hirundinũ, & c. [illegible] tremulæ praui succi sunt etiam.*

prouecho, para los que padecen de piedra. Y las oropédolas, y quclillos ſō detā mala carne, q̃ no ſe ſufre comer. Los vécejos, y auiones ſi ſon nueuos, ſe puedē comer mejor, aũq̃ dā mal ſuſtēto. Y por abreuiar, digo q̃ todas eſtas auecillas peq̃ñas ſon de mala carne, ſolo aq̃llas, q̃ por el tiēpo de eſtio ſe caçan en hōcijeras, y eſtā muy gordas, q̃ las vēdē en cañas, y ſe dizē penatas, ſe puedē comer, porq̃ crian buena ſangre, ſon faciles de cozer, y gratas al guſto, mas guardē de comer los hueſſos, porq̃ podria ſuceder mal. De las aues de gran cuerpo, la grulla es de carne dura, y fibroſſa, por lo qual cōuēdra q̃ eſtē manidas antes q̃ las comā. Como quiera q̃ ſea, dā al cuerpo alimento grueſſo y dificil de cozer. El auiſtarda, que otros dizen abutarda, es caſi de la propria calidad que la grulla, mas la carne de las anſares, aunque es excrementoſa, y de dificil coccion, da menos malo el ſuſtento al cuerpo.

*Auiculæ tñ paruæ quas apellant deonceteras, & ſtatis tempore pingues ſunt bonum quidem ſuccũ preſtant faciles concoctionis, & guſtui ſunt valde gratæ, quas cōualeſcētibus ſepe prebui, & vtiliſſimas inueni.*

*Grus carnem habet duram, & fibroſam quã oportet diuma cerare vt cumque tñ ſit melancolicum eſt eius alimentum auiſtarda ſimilis eſt in carne carni gruis. Anſerũ vero caro minus mala eſt.*

En ſuma, ſegũ doctrina de Galeno, Auicena y de todos los doctores q̃ eſcriuierō de alimētos, la carne de pluma q̃ ſe ſuſtenta, y viue en lagunas, rios, y ribera del mar, como ſon las añades ſilueſtres, lauancos, gallaretas, cigueñas, chorlitos, alcarauanes, y aues frias, todas tienē la carne dura, fiborſa, y engendran en

*Auiũ preterea nō pauca genera ſunt quæ in lacubus, & in fluminibus, & maris litoribus vitã degũt,*

el cuer

el cuerpo humores frios, y gruessos, y excremétosos, por lo qual el Philosopho enel lib. 3 de hist. animaliũ cap. 1. dixo q̃ las aues de lagunas, son de su natural mas frias, y humidas q̃ las terrenas.

Toda aue de rapiña, como el milano, cernicalo, falcō, azor, y aguila, son de tã dura, y desabrida carne, q̃ no valẽ para vso de ser comidas. Assimismo las aues q̃ aprenden á hablar como el papagayo, hurraca, y otras tales, tienen malissima carne, y sin prouecho: pero la peor, y mas dura es la del cuerbo, y grajo. Tãbiẽ se á de huir de la carne de aues nocturnas como lechuza, mochuelo, y morcielago.

Todo lo dicho es de los autores mar graues de la Medicina, q̃ se podrã ver en la marjẽ, de lo qual se coligira, q̃ el Refrã q̃ vamos declarãdo no se à de entẽder de todo genero de aues, mas q̃ de solas aq̃llas de q̃ arriba se dixo, ser su carne tierna, y no pegajosa, de pocos excremẽtos, y facil de cozer enel estomago. La carne de las quales por la buena nutriciō q̃ haze, quita del rostro el arruga engordando aquien la come, pero la carne de las demas, no solo no hara el prouecho dicho, mas antes causara mil generos de enfermedades en quien vsare acomer las con frequencia.

*& alũtur vt ex anatibus agrestes labancũ gallarones, & ciconie & quos appellãt chorlitos, alcarabanes, & olores, & aues frigidas: vẽs difficile cõcoquntur quoniã fibrosæ sunt succũ crassum, & frigidũ prestantes de quibus Arist. 3. de hist. animaliũ. c. 1. dixit aues palustres frigidiores, & humidiores sunt terrestris.*

*Preterea coruus, gracus, miluus, nius, accipiter, pica, falcus, & omnes aues rapaces, & nocturne edende non sunt quia sunt difficilis coctionis, & quamdam amaritudinẽ habẽtes alijs auibus agit Galen.. 9. de sanit. & de alimẽt. boni. & mali. Auicẽ 2. tr. 2. c. 145. Paul li. 1. c. 82. & Christoph. a Vega de artẽ med. lib. 1. c. 10.*

## Carn e de pluma, ſiquiera de grua.

REFRAN. XVI.



DE LA SENTENTIA explicada, antes deſta, ſe verifica la verdad que eſta tenga, y como ſe á de entender, que ſi bien ſe conſidera, ſolo contiene vna alabança, ó encarecimiento de la bondad de la carne de pluma, pues con ſer la carne de grulla de las peores de todas las aues, dize que es buena, reſpeto de la carne que no és de pluma.

## De aquella me dexe Dios comer, que dexa los pollos y comiẽça a poner.

REFAN. XVII.



OMO MI INTENTO sea, escriuir con distincion, lo que conuiene á la salud del hombre, desde que nace: y esta salud consista en la moderacion del comer, beuer, dormir, venus, y exercicio. Y hasta aqui se ayan declarado algunos Refranes conuenientes à la cantidad, y modo de comida, y aora se vayan explicãdo los que conuienen a la calidad de las carnes, no me á parecido fuera de proposito, antes muy conueniente, explicar este que delante tenemos, el qual á sido tenido por epicureo, é inuentado de alguno que solo desseaua el gusto, y delicadez de las comidas, no atendiendo al fin principal, que es la salud. Pero mi parecer es diuerso, porque entiendo, que algun desseosso de salud, considerando que la mejor carne que Dios à dado á los hõbres, pa cõseruarse en su entera salud es la gallina, por viuir con mas felicidad, dixo. De aquella me dexe Dios comer, que dexa los pollos, y empieza á poner.

Aduiertase aqui, que á esta sentencia sele pueden dar dos sentidos. El primero, y q

casi todos siguen, es, que se á de entender de la gallina, que á estado sobre los hueuos, y criado los pollos, hasta que ya los dexa, y comiença á poner hueuos, porque entonces como dize Marco Varon de reru∫tica, por auer sido atada con los pollos, y regalada cõ ellos, sale de la propria suerte, que si la vuierã puesto á ceuar, y assi en essa ocasion tiene bonissima sazon, para ser comida. Y aunque es verdad, que es buena declaracion la dicha, no por esso se á de cerrar la puerta á otras. Puede se entender tambien de la polla ponedera, que dexa sus hermanos los pollos, y quiere començar á poner, y en este sentido se a de entender para la conseruacion de la salud, y aun para el gusto: porque aunque es verdad, que en todas edades la gallina (como no sea en la vejez) estando gorda es la mejor de las carnes, con todo esso es mucho de mejor calidad, y sazon, quando comiença á poner los primeros hueuos, y no á acabado de crecer. Esta es razon que corre, no solo en las gallinas: pero en las demas aues, como enseña Galeno en el libro tercero de la facultad de los alimentos, a donde dize, que en todo genero de aues, es mejor la carne de las que se vã aumentando, que la de las que van declinando.

*Marcos Barro. de rerustica lib. 3. c. 9.*

*Gale. lib. 3 de alimentorum facul. c. 19. inquit. porro in omnibus volucribus animalibus scire oportet quod auges sentium caro longe prestantior est quam etate declinantium.*

do.

do. Platina en ſu libro quinto, de la ciencia de cozina, es del proprio parecer, adonde afirma que las pollas que comiençã a poner ſon de mejor guſto, y mas conuenientes para la ſalud, que en otra edad. Auicena por expreſſas palabras, tratando delas gallinas enel libro ſegũdo, dize. De las gallinas aquella es la mejor, que aun no à començado a poner hueuos, y tiene tanta virtud, que haze los hombres mas potentes para la generacion. Paulo enſeña que ſiempre de las aues eſcojamos las nueuas. Pues ſiendo aſsi que la polla quando comiença á poner hueuos, y ſe auſenta de los demas pollos, tiene mas templada tierna, ſabroſa, y ſaludable carne, ſegun mueſtra la razon, experiencia, y los autores de la Medicina; quien aurá que dude, que el q̃ deſſea ſalud, y guſto, no deſſee mas la polla tierna para ſu comida, que la gallina dura, q̃ á criado pollos, y que eſte deſſeoſo es el que dize.

*Platina lib. 5. de ſcientia popinæ dũ agit de volatilibus melioris eſſe carnis pullaſtra aſſerit. Auic. lib. 2. tra. 2. c. 256. gallinarum (inquit) meliorum eſt quæ nondum parit oua antiquæ verò ſũt malæ.*

*Paulus li. 1. c. 38. in totum iuniora veteribus concoctioni promptius parent.*

De aquella me dexe Dios comer
que dexa los Pollos,
y comiença a poner.
y no de aquella gallina.

Entienda cada vno como quiſiere, que la

verdad, y lo cierto es, que la gallina es el aue de mas prestancia para el hombre, de quantas la sabia naturaleza nos dio; porque no solo nos aprouecha con su carne, pero cō el abūdancia de gueuos, que todo el mundo sabe, pues no llegamos á populosa ciudad, vi lla, aldea, cortijo, bodegon, ni venta, adonde aunq̃ falten las demas comidas, no se hallen prestos los hueuos, que para nuestro sustento la gallina à puesto, los quales son de mucho, y muy loable sustento, y acomodados para el rico, y el pobre, para el sano, y enfermo. Es de muy gran importancia, tambien la gallina, por los pollos, y pollas que nos da, vnico solacio, y refrigerio de los enfermos, y sanos, y assi se tiene ya por cosa muy assentada, que quando el Medico, ó otra persona dize, que coma el enfermo de vn aue, se à de entender de vna gallina tierna, como es la polla, y no de perdiz ni pauo. De lo qual se conoce manifiestamente la bondad, y excelencia desta aue. Dize Platina doctissimo varon, que todas las alauanças deuidas a las aues, merece la gallina sola de porsi, porq̃ ningun prouecho se halla en las demas, que no este en la gallina, ni otro algun guissado se puede hazer de las demas aues, que no se pueda hazer

*Verum vt tandē paucis absoluam, omnium auiū laudes quātū ad obsonia pertinet, vna caro gallinacea cōprehensa est, huius auis patina stomacum iuuat, pectus lenit, vocem sonoram facit, corpus obesat.*

de la

de la carne de la gallina, la qual carne (dize) conforta el estomago, ablanda el pecho, haze dulze voz, y engorda el cuerpo. El Doctissimo Vega afirma, que no ay carne alguna que se pueda comparar con la de la gallina; y assi como el mundo tenga ya conocida esta verdad, vemos que no ay mesa de Principe, enfermo, o sano, que no se autorize con gallina, sin la qual ni ay buenas Pascuas, ni alegres carnestolendas, ni fiestas, ni bodas q̃ sean de gusto.

Ay segun escriue Marco Varron, tres generos de gallinas, vnas que el llama de la villa, que son las que vsamos á comer comunmente; otras campestres y rustricas: porque su viuiẽda es como de otras aues en el campo (estas no las ay en España, pero en Italia, y Germania, y Francia ay muchas) y otras que Varron llama Africanas, q̃ son las que dezimos Indianas. Aristoteles no haziendo caso de las demas gallinas, diuide las comunes en tres diferencias, que son Adrianas, que otros llaman Pumiliones, y nosotros las dezimos Enanas. Y en las vulgares, que son medianas, y engenerosas, que son muy grandes de cuerpo. De todas estas, las que mas huevos ponen (dize Aristoteles) son las Enanas,

*Varro, lib. 3. de re rustrica, capit. 9.*

*Aristot. 3. de generatione animaliũ, capi. 1. dicit, quam obrẽ gallinæ, Adrianæ multa admodum pariunt, vulgares etiam gallinæ fecũdiores sunt generosis.*

y las que menos las generosas, y las que auemos de escoger para nuestra comida, son las vulgares, que ay en España, que guardan medio entre vnas, y otras; principalmente si están cebadas, que la gordura es de gran importancia, para que tengan sazon. Que ayan de ser las gallinas cebadas: no es inuenciõ de nuestros tiẽpos, que los de la Insula de Delo (segun enseña Plinio) fueron los primeros, que dieron en essa curiosidad, y fue tanto el vso entre los Romanos antiguos de comer aues cebadas, que porque no consumiessen sus bienes (en tiempo de Cayo Fanio Cõsul) se promulgò ley que ningun Romano se siruiesse a la messa mas de con vna gallina, que no fuesse cebada. El tiempo mas oportuno, para cebar las gallinas (dize Platina en el lugar citado) es el Imbierno: porque entonces no se dessustancian tanto poniendo hueuos, como en el tiempo del calor.

*Gallinas saginare deliaci cœpere (& subdit) hoc primũ antiquis cenarum interdictis excepitũ inuenio iam lege, C. fanij cos, xi. annis ante tercium punicum bellum, nequid volucrum poneretur præter vnam gallinã, quæ non esset altilis.*

Comiençan las pollas a poner hueuos en el Verano, y mas que las gallinas viejas, pero menores, segun Aristoteles. Y es tanta su fertilidad, que ay algunas gallinas, que ponẽ los hueuos con dos yemas, y muchas dellas mueren en el parto, como enseña el propio autor. Pero lo comun es, que las gallinas ponen to-

*Aristot. lib. 6. de hist. animal. cap. 2. Oua quæ sine gallo pariuntur, dicuntur ab Aristot. subentanea 3. de generation. animali. capit. 1.*

do

do el daño, dexando ſolos dos meſſes de Imbierno, y ſi les falta el gallo tambiẽ ponẽ hueuos; pero no valẽ para la generaciõ, ni ſon de tanta ſuſtãcia a quiẽ los come. El tiẽpo mas acomodado para echar gallinas es el de calor, y aſsi quiẽ tuuiere cuydado verá, q̃ en el tiempo de Eſtio eſtã 18. dias ſobre los hueuos, y ſi es Imbierno 25. y ſi acaſo es tã deſgraciada la gallina, q̃ truena en aquel tiempo, los hueuos perecẽ. Quiẽ quiſiere q̃ le nazcã machos, eche los hueuos luẽgos, y agudos (y eſtos ſon mas ſabroſos para comer, y ſi los hueuos fuerẽ redõdos, nacerã hembras, ſegun do doctrina de Columela, y Plinio, mas Ariſtoteles parece de contraria opiniõ. Sin echarſe la gallina ſobre hueuos ay manera de ſacar pollos, quien quiſiere ver como, lea los comẽtarios de Cõſtantino. Deſpues q̃ la gallina ſe mezcla con el gallo, ſe tarda 16. dias el hueuo en perficionarſe del todo: eſta doctrina es de Ariſtoteles como tambiẽ lo es, que por el intenſo amor que tiene a ſus hueuos, ſe eſtá ſin comer tanto, que viene parecer loca de hambre.

*Ideò ſtate gallinæ duo vigeſsimo die fetum excludunt hieme aliquando 25. ſi incubante gallina tonuit oua pereunt.*

*Ouum gallinarum cõſiſtit acuta, & perſicitur decẽ diebus magna ex parte.*

*Sectio. 10. proble. ploble. 32.*

Dizen los naturales, q̃ es la gallina el animal mas piadoſo para ſus hijos de todos, y aſſi los abriga, y fomenta debajo de ſus alas, y aunque perezca hambre, guarda la comida,

 y llama

y llama los pollos. Si vee el milano se opone contra el, defendiendo sus hijos, y si padecen algun trabajo enferma de dolor: por lo qual dize Bercorio, que significa el buen Prelado.

*Oua in aqua supernatantia nihil valent ad fœtificādū: sed illa quæ ad fundum descēdant. Præterea oua, quæ sunt sub gallina, debent sæpê ad Solem ostendi, & si post quatuor dies, nihil intus appareat sterilia reputantur.*

*Hoc docet Bercorius.*

Dizen tambien, losque escriuen desta aue que se conocen los hueuos esteriles, y que no valen para que nazcan pollos dellos, en que si los echan en agua, no se vã al profundo: pero los que descienden abajo, estos tales son buenos. Assi pues los hombres que andã leuantados, y en lo alto por su soberuia, no son buenos paraproduzir buenasobras, sino aquellos q̃ por su humildad se van a lo mas baxo.

*Lib. 3. de alimētorũ, facult. capit. de ouis. Galen. dicit, tremula igitur oua ad nutrendũ sunt præstātißima sorbilia, vero minus nutriunt, sed faucium asperitates leuigãt, & facilius subducũtur. Dioscorides, lib. 2. cap. 43. eandem tenet sententiam.*

Y pues el hueuo es hijo de la gallina de q̃ tratamos, y es tanto el vso que se tiene en comerle, es bien que sepamos lo que dize Galeno, y Dioscorides del, los hueuos (dizen) que estan de tal suerte quajados, que no es possible sorberlos, aunquese puede mojar enellos el pan, son mas sustanciales que los que estã medio crudos: los quales por su crudeza rebuelben el estomago, y no se digieren bien, y dan poco sustento, mas los duros dan mucho mantenimiento, aunq̃ restriñen el vientre.

Guisanse los hueuos de diuersas maneras, de las quales es la mejor la de los passa-

dos

sados por agua, hasta que sin endurecerse, se quajen. Los que queremos assar, o cozer con su cascara, enteros, conuiene primero cõ la punta de vn cuchillo romperlos, para que el maligno vapor tenga por do respirar, porque assi no seran tan dañosos. Los fritos con manteca, ó azeyte, se dixieren con gran dificultad, dan pessadumbre al estomago, y corrompense en el vientre con facilidad. Lo principal del hueuo, y lo que mantiene, y da fuerça es la yema, porque la clara da desi muy poca sustancia, y es dificil de digerir.

*Preparantur oua multis modis, sed salubriora sunt quæ fracta inæ qua quo cuntur ex Galeno.c. alegato de alimentorũ fa. c.22.*

*Dabis quoque, & ijs oua, præcipueq; eorum vitelos, album enim eorũ, egre conquoquitur hæc sunt verba Gale.li 12.metho. c.6.dum agit de curatione simcopis*

No solo es la gallina de gran comodidad al genero humano, siendo comida quando dexa los pollos, y comiença á poner como dize el presente Refran, y dandonos sus frescos hueuos por comun, y admirable sustento como esta dicho, mas tambien en nuestras enfermedades, y passiones nos acude, y fauorece, con eficaces, y saludables remedios. Porque como dize Dioscorides en el libro segundo, las gallinas abiertas, y aplicadas calientes son vtiles á las mordeduras de las serpientes, pero conuiene muy a menudo quitar vnas, y poner otras. Dase á beuer su celebro con vino, cõtra las mismas mordeduras, el qual tã bien restaña la sangre, que corre del celebro.

*Hæc remedia tradit Dioscorides li. 2 cap 43.*

*Plin.lib.29.ca 4. his veruis carnibus gallinæ ceorũ ita vt te peant euulsæ opositis, venena serpentiũ dominantur, item celebro in vino pota*

Plin. lib. 29. c. 6.

el estiercol de la gallina (dize Plinio) es admirable remedio para los que ven poco, por causa de las cataratas, y de nuues en los ojos. Es muy alabada la hiel para las pustulas de los ojos. La clara del hueuo, es eficaz remedio para soldar las heridas frescas, y restrañar los fluxos de sangre, por ser toda en si glutinosa. Los Hueuos cozidos en vinagre, hasta que esten muy duros, restañan milagrosamente la disenteria. El azeyte que se exprime de las yemas de hueuo assadas, y endurecidas, es vtil á las asperezas del cuero, á los empeynes, á las grietas de los labios, y de qualquier otra parte, á los dolores de los ojos y á las quemaduras de fuego. En las heridas penetrantes, y contusiones de la cabeça, y de los paniculos del celebro haze admirablemente separar las partes dañadas de las sanas, y enteras. Exprimesse assi mismo de los hueuòs duros, y de vn poco de cardenillo, açucar piedra, y alumbre todo mezclado, vn azeyte admirable para clarificar la vista. Los hueuos metidos con su cascara duros en vinagre fuerte blanco, vienen á adelgazarse, y á ablandarse de tal manera, que passan facilmente por vn anillo.

Conseruanse los hueuos de las gallinas

frescos por mucho tiempo, teniendolos en agua fria, y fresca, mudando el agua muchas vezes,

De lo dicho se conoce euidentemente, ser la gallina de mas prouecho para los hombres, que otra alguna aue, principalmente siendo polla, y que es de quien dize el desseosso de la salud.

De aquella me dexe Dios comer,
que dexa los pollos,
y comiença a poner.

Cuya carne es tierna, sana, y de gusto, y medicinal en muchas enfermedades, y sus hueuos tambien comun refrigerio, no solo para sustentarnos, y reparar nuestras flaquezas, mas para profligar mil generos de enfermedades.

# Capon de ocho meses para messa de Reyes.

REFRAN. XVIII.



S EL GALLO VN animal, ambicioso, feroz soberuio, y en tanto grado animoso, q̃ con el aguila rostro, a rostro se atreue muchas vezes a pelear. Demas desto es muy amigo de poner paz, sin q̃rer jamas q̃ le pongã en ella, y quãdo ve alguna vez otros dos cõtrastãdo se mete en medio, y no pudiẽdo recõciliarlos, fauorece siempre la parte mas flaca. Llama con grãdes bozes los perezosos, excitandolos a sus oficios. Es relox de noche que distingue las oras con su canto, anuncia el aurora, y con gran cuydado guarda las gallinas sus hembras. Armado con espolon coruo, y pico agudo, corre, y echa de su pertenencia el vezino gallo. El que sale vencedor de algun desafio canta luego la victoria, pero el vencido se esconde, y calla. Es el animal que cõ mas frequencia mira al Cielo, y pronostica cõ su canto la serenidad, ó pluuia futura. Es luxurioso en estremo, y de mas importancia para conseruar su especie, que para ser comida de

los

ios humanos, por ser de carne dura. Pero los hombres considerando que la carne delas gallinas (como esta arriba prouado) se lleua la gala entre las demas, buscaron traça como conuertir el gallo en naturaleza de gallina, y hallaron ser buena, sacarle los testiculos, capandole; con la qual inuencion, no solo yguala en bondad de carne á las gallinas, pero las excede, y se auentaja demanera, q̃ siendo nueuo de ocho meses, es comida de Reyes, Principes, y grandes señores, que es lo q̃ nos propone el presente Refran, exagerando la bondad de la carne del capon, que por ningun estilo pudo mejor.

Es cosa de admiracion ver la mudança, q̃ causa en vn animal, priuarle de los testiculos pues el gallo no solo se conuierte en suaue, y tierna carne, luego que padece aquella afrenta, pero al momento se desarrayga del, la ambicion, ferocidad, soberuia, y valentia que antes posseia; dexa de ser relox, no cela las gallinas, y en resolucion se conuierte en pereçosa humilde, y couarde gallina. Solo procura comer, y engordar, no atendiendo à otro fin, y assi vemos que qualquiera animal castrado crece, y engorda mas, que el que no lo es, la razon desto da Aristoteles, y es muy llana,

*Arist. lib. 9. de histor. anim. c. vlti.*

porque los espiritus, y sustancia, que se auia de conuertir en experma, hallando las vias cerradas, y faltas las partes que siruen para este oficio, conuiertese en carne, y gordura. Demas de la razon dicha es tambien, por la templança de calor, que en si tiene el capon, porque con perder los testiculos, pierde mucho del calor, que consumia la vntura, y carne siendo gallo.

*Arist. 5. de Hist. anima hæc tradit verba. exacta omnia in fœminam degenerant, & quia neruosum robur. in principio laxatur vocem similẽ fœminis emmittunt, laxatio autem est, per inde ac siquis fidem intendens apenso aliquo pendere, cõtentas vediderit, (& subdit) ita quoque testiũ natura semiuarijs meatibus apensa est seminarij meatus venæ venæ originem in corde habet. Hæc est oratio Aristoteles.*

Cansase el Philosopho buscando la razon porque se haze tan gran mudança en los animales, que se castran de qualquier genero que sean; en los quales todas las acciones se enflaquezen. Y dize ser porque faltando los testiculos, pierde el coraçon mucha de su fuerça, pierde el coraçon su vigor, porque los testiculos con su pesso tiran de los vassos seminarios de las venas, y las venas del coraçon, por la qual tension (dize) tiene mas vigor el coraçon: pues faltando los testiculos falta este tirar del coraçon, con la qual falta se pierde el calor, y se enflaquezen todas las potencias del animal.

Esta razon de Aristoteles es de ningũ momento, porque como nunca hizo anotomias no ay que admirarnos si erro, y asi Galeno en el lib. 1. de semine, refuta la opiniõ de Aris

toteles

toteles, y prueua con euidencia, no ser la verdadera; antes dize que los testiculos, de su naturaleza, son vna parte del cuerpo muy vtil, y necessaria, y que dan ellos de por si gran calor al curpo, y que son principio de fortaleza, lo qual euidentemente se colije, de que faltando ellos, falta la fortaleza, y todas las potencias se enflaquezen, los pelos se caen, las venas se estrechan, y de todo pũto se pier de la facultad, que conserua la especie. De adonde vino Galeno (considerando esto) á afirmar que los testiculos, en alguna manera son mas nobles, y necessarios, que el proprio coraçon, porque si el coraçon da fuerça, y calor a todo el cuerpo, los testiculos, no solo dan calor, brio, animo, y fortaleza, mas son causa de que la especie sea perpetua hasta la fin del mundo. Y si el coraçon es principio de la vida, absolutamente, no solo son principio de vida, mas de viuir mas bien, pues quanto es cosa mas prestante viuir bien (dize Galeno) que solo viuir, tanto son los testiculos parte mas noble, y prestante que el coraçon. Y nadie se admire (dize este graue Doctor) si como biene la facultad de sentir, y mouer, por los neruios del celebro, y la de

*Illud maximum quod vniuersarũ virium, animalis in ipsis principiũ aparet. hæc est Galeni sententia de semine. c. 12.*

*Lib. 1. de semine cap. 12. Vt in hæc vel corde ipso amplius habeant testes quod preter quam quod caliditatem, & robur animalibus exhibent: generis etiam perpetuitatis in causa sunt (& paulo postea subdit) est enim id viuendi rãtum, testes, vero bene viuendi principium: quãto autem est melius bene viuere quam solum absolute viuere tanto in animalibus testes corde prestantiores sunt.*

*Eodem lib. 1. cap. 13. dicit quid igitur mirandum, si quem admodum sentiendi ac mouendi facultas a cerebro in neruos, pulsandi a corde in arterias defflunditur, ita quoque a testibus in totū corpus vim quādam dispergi dicamus.*

*Non solū, & suauior est castratarum victimarum caro, integrarum vero in suauiorū sed. verba sunt Gale. lib. 1. de semine. c. 12. &. 3. de alimant. facul. c. 1. dum agit de carne quæ sumitur agresilibus (repetit) porro in ijs omnibus carnes castrotorū sūt prestantiores.*

pulsar por las arterias, y se esparcen por todo el cuerpo, que de la propria suerte se infunda fortaleza, y vigor viril, desde los testiculos, por todo el cuerpo en los hombres, y feminil en las mugeres, y assi en los demas animales. Esta pues que trae galeno es la verdadera razon, porque ay tan gran mudauça en los animales que se capan, que cierto es pues falta la fuerça, y calor, faltando los testiculos, que ellos eran causa de calor, y fuerça, y faltando que a de auer gran mudança en la complexion.

Viniendo pues al proposito, como los gallos de su naturaleza sean salaces, calidos, animosos, y fuertes, y por esta razon de calida, y dura carne, sacandoles, y destituyendoles de los testiculos, que eran causa del calor excessiuo, que antes posseian, vienen á quedar de blanda, y tierna carne, digna (como dize nuestro Refran) de mesa de Reyes, por la templāça que adquieren.

Y pues son de tanta importancia, se aduierta, que se an de capar siendo pollos (como dize Platina) quando comiençan á picar las gallinas. Ay dos modos de capar pollos, el vno es el comun, sacando los testiculos: el otro trae Aristoteles en el lib. onze de la

historia de los animales, adonde dize, que peguen dos, o tres vezes vn hierro bien caliente, en lo vltimo del lomo, qne cõ esto se consume la potencia de los testiculos, y quedan hechos capones.

Cebanse los capones en el Reyno de Granada con panizo, con el qual grano engordã marauillosamente, y se enternecen mejor q̃ con trigo. Tienen los todo el tiempo que estan a engordar en vna esportilla ligados, de suerte que solo pueden comer, y vaciar los excrementos. Estos pues asi cebados, si son nueuos, estan tan tiernos, que se pueden comer sin dientes. Y los que llama el Refran de ocho messes: los quales por ser tan sanos, y de buena calidad, son dignos de messa de Reyes.

*Oratio Aristotel. lib. 11. de hist. animaliũ, cap. vltim. hæc est. Castrantur gallinacei parte nouissima suæ alui, quæ cũ coeũt concidit. Hãc enim si duobus, aut tribus ferramentis adusseris capos facies.*

## Tapar la nariz, y comer la perdiz.

REFRAN. XXIX

qual



OMO LA PERDIZ sea comida de nobles, segun dize Sabanarola, y con nuestros ojos cada dia lo veamos, no será razon ocultar sus propriedades, y mas dando la ocasió el Refrã, q̃ delante tenemos, vsado con tanta continuacion.

*Sabanarola, lib. 1. capi. de volatibus.*

Es la perdiz el animal mas libidonoso de quantos se conocen, y tanto que quando es tiempo de concebir, ciegos del ferbor que padecen, facilmente engañados por vn reclamo, son caçados los machos; y si sus hembras las perdizes no esconden los hueuos, tontos se los quiebran, sin aduertir lo que hazen.

*Sic ait Plinius: Si cõtra mares steterint fœminæ aura abhis flãte prægnãtes fiunt (& subdit) concipiuntque super volantium, à flatu, sæpe voce tantũ audita masculi, lib. 10. c. 33.*

*Aristot. lib. 3. de genera animalium capit. 1. sic habet, aut marem olfaciẽtes, aut vocem eius audientes.*

Dize Plinio, en el libro dezimo de la natural historia, que la perdiz hembra se haze preñada con solo el ayre que le toca del macho, y algunas vezes, con solo oyr su voz. Pero Aristoteles, libro tercero de la generacion de los animales, capitulo primero, no dize que con la voz se hazen proñadas las perdizes, sino que con el olor del macho, y esto es mas canforme a razon.

Platina es del parecer de Aristoteles. Pelean animosamente los machos, por el amor

de las

de las hembras, las quales con gran cuydado escondẽ, y encubren los hueuos, para que no sean de otro animal ofendidos. Purganse las perdizes, quando sienten el vientre ocupado, comiẽdo vna hoja de laurel, como testifica Plinio. No se halla jamas vnto, ni enjundia en estas aues. Afirma el proprio autor, que en la Pahlagonia se hallan perdizes cõ dos coraçones, cosa parami increyble. La vida de la perdiz dura diez y seys años, segun opinion de Aristoteles, y de los que escriuen de animales.

*Plin. lib. 8. naturalis histor. capi. 37 & lib. 11. cap. 37*

La hiel de la perdiz, con otra tanta de buena miel mezclada, es de gran eficacia para los que tienen paño, o nuues frescas en los ojos. Coziendo los hueuos de la perdiz en miel, y aplicados en forma de emplasto a los ojos, se curan las llagas que en ellos vuiere. Hecha panetela con caldo de perdiz, es vnico remedio de las camaras. Las cascaras del hueuo de la perdiz, hechas polbos, y mezcladas con cadmia, y cera, en forma de vnguento, hazen que las tetas de las mugeres, esten sin arrugas, y sin caerse. Comido el hueuo de la perdiz haze las mugeres fecundas, y abũdantes de leche. Todo lo dicho es doctrina de Plinio en diuersos lugares.

*Cerebri vim auget, genituram facit, ac demortuam Venerem excitat. Platin. hac oratio est.*

Platina dize, que demas de las virtudes dichas, conforta la perdiz, siendo comida la virtud animal, que está enel celebro, y que prouoca intentissimamente á Madona Venus.

*Perdix natura sicca est, atq; perinde pulli ipsius meliores, & temperamento magis accedentes, tales bimestres, & trimestres sunt. Cũ vero ætate procedunt, manifestã assequũtur siccitatem, qua ventrem parũ retinent perdicũ carnes. Facile tamẽ quoquũtur, bonum succũ & multum generant, & modice cõstantem, Venerem excitant, multum, & probum sanguinem augentes, ita vt à quibusdam gallinarũ carnibus anteponantur.*

Supuesto lo dicho, y viniendo a la declaracion de la sentencia presente, digo con el doctissimo Vega: Que la perdiz de su naturaleza es decarne seca, pero tẽplada entre calor, y frialdad, deste parecer es Sabanarola, Paulo, Platina, Auicena, y el Gran maestro Galeno; por la qual sequedad los perdigones nueuos, queson menos secos, dan loables mãtenimiẽto al cuerpo: pero quãdo ya son de edad mayor, manifiestamẽte secan, por lo qual detienen el vientre, no son dificiles de cozer en el estomago, y dan constante, y loable susteuto, crian buena, y mucha sangre. De suerte que compiten con la carne de gallina, yaun a auido quien diga, que son las perdizes de mejor carne, principalmẽte hablando de las pechugas: porque las piernas, y las demas partes, son muy inferiores en bondad a las pechugas. Pues como manifiestamẽte tengan las perdizes la sequedad, que todos los autores medicos dizen, son algo duras: porque la dureza es hija de la sequedad, como enseña Galeno. Siendo pues duras, â se les de bus

car

car remedio, que enmiende aquella falta, el qual remedio es que esten muy manidas, y es necessario que esten tanto si son viejas, para que se enternezcan, que an ya de començar a oler mal. Esto pues es lo que nos en seña el Refran, diziendo, que la perdiz para que sea tierna a de oler, de suerte que sea necessario tapar la nariz quando se come.

Aduiertase aqui que si es perdigõ de suyo tierno, y nueuo, no á de ser tã manido como dize el Refran, y si fuere perdiz vieja conuiene que este bien manida, pero no tanto que el olor cause enfado. Porque lo que dize este Refran de tapar la nariz, es modo, y exageracion que da a entender, que la carne de la perdiz es la que conuiene que sea mas manida, y la que mas se puede conseruar por su sequedad. Y assi dize Vega en el libro segundo de su arte, capitulo dezimo, q̃ las carnes dignas de ser alabadas, son las de las perdizes manidas, y en el capitulo octauo, que es la que mas se puede detener sin oler mal: esto es por la sequedad que auemos dicho, la qual es contra corrupcion. Pero las perdizes q̃ son caçadas con açor, no sufren tanto tiempo sin corromperse, la causa desto se dara a su tiẽpo.

*Laudabiliores perdicum carnes diutius macerantur occisæ. Hæc est doctrina Christ. a Vega lib. 2. art. med. c. 10. Eodem lib. cap. 8 asserit ex carnibus vero perdices longam ferunt fermentationem.*

Algunos considerando la sequedad de las

carnes de las perdizes las comen cozidas, pero engañanſe mucho, porque las pechugas cozidas ſon mas ſecas, que las aſſadas, y aſsi es ſu natural preparacion que ſe aſſen, y no ſe cuezan. Aduirtiendo tambien que conuiene, para que tengan mejor punto, y eſtẽ mas tiernas, que an de yr a la meſa poco mas que a medio aſſar, y bien manidas como enſeña el Refran, y el doctiſsimo Vega en ſu arte medicinal.

## Si quieres cõmida mala, come la liebre aſſada.

### REFRAN XX.

*Coniectari tñ poſſumus vim e i in eſſe carni, leporum ſimilem. Agebat enim Galenus de canis, & vulpis carne lib. de atenuante victus ratione. Auicena lib. 2. tract. 2. c. 155. Plat. lib. 5. Saba. l. 1. c. de lepore.*

DOS SENTIDOS SE DAN A ESTE Refran, de los quales, el vno, y el otro ſon verdaderos, y muy conformes a razon, el vno es enquãto al guſto, y facilidad de la comida, porque la carne de la liebre, es ſeca, y dura en eſtremo, tanto, que encareciendo Galeno quan dura ſeca, y deſabrida ſea la carne de la çorra, y la del perro, las compara con la de la liebre. Auicena dize, q̃ es carne la de la liebre ſeca, y por la propria razõ dura, del proprio parecer es Platina, y Sabanarola.

Pues

Pues siendo assi tan cierto q̃ la carne deste animal es seca, y dura, y que comida assada es mas dura de comer que cozida, juntando se la dureza natural, con la q̃ se adquiere del fuego, vendra a ser tan dura, q̃ con dificultad se pueda comer; q̃ es lo q̃ nos dize el presente Refran. Y assi vemos que no ay persona de tã rezias quixadas, y dientes, q̃ la osse comer assada, sino cozida. Celio Apicio en su libro de cozina, trae nueue modos diferẽtes de guisar la carne de la liebre, pero ninguno de todos nos enseña a que comamos la liebre assada, de adonde se puede inferir, quanta verdad tenga la presente sentencia en este sentido, que se á declarado.

*Celius Api. de re culinari. l. 8. c. 8.*

El segũdo sentido, y q̃ viene mas a proposito para el fin q̃ pretẽdemos, q̃ es cõseruar la salud, es, q̃ se a de entẽder esta sentencia, de la mala calidad natural de la carne de la liebre, de la qual calidad cõsta, ora sea assada, ora cozida: pero si fuere assada, sera mas dificil su carne, y de peor digestion por las razones dichas arriba: q̃ la carne de la liebre sea vna de las mas malignas carnes que los hõbres comẽ, no ay autor q̃ lo niegue. Gal. en el lugar arriba alegado asimilo la carne del perro a la de la liebre, q̃ bastaua este encarecimiento, para

*Gal. de atenuante victus ratione libro. 3 de alimentorum fac. ca. 1. carnem leporis sanguinem gignere crasum asserit minus tñ malum quam bouinam.*

que nadie la comiera, pero en el libro terce-
ro de la facultad de los alimentos se detiene
mas, y afirma q̃ es de la calidad de la carne
del buey, y menos mala. Sabanarola nos en-
seña, que es carne seca en estremo, y melan-
colica. Deste parecer es casi toda la escuela
medica, sin discrepar alguno, ora sea antiguo
ora moderno, y assi Laguna illustrando el ca
pitulo diez y ocho del segundo libro de Dios
corides, dize. La carne de la liebre es enxu-
ta, dificil de digerir, y cria melancolia. Vega
en su libro .2. del arte medicinal, nos ense-
ña, que cria la carne de la liebre sangre seca,
poca, y melancolica, y que se cueze condifi-
cultad, y causa gran tristeza. Acrecienta esta
mala calidad de la liebre, lo mucho que cor-
re quando es caçada. (Dize Vega,) y que pa-
ra enmendar algun tanto la malicia deste
animal, se a de comer cozido, con tozi-
no, y cominos, pero con todo esso sera
de pessimo alimento, y de muy peor
si se comiere assada, como dize el Re-
fran.

*Sabanorola tractatu. 2. rubric. 29*

*Andreas Laguna*

*Lib. 2. c. 9. Christ. a Vega asserit leporinam carnem, sicum, & melancolicum sanguinẽ generare ac paucum non facile coquitur, & tristitiam afert.*

Aqui se aduierta cõ cuydado si se aya de
entẽder todo lo dicho de la liebre, tãbiẽ del
conejo, porque parece ser toda vna espe-
cie, y muchos de los autores debaxo de este

nom-

nombre liebre, entienden no solo la verdade ra liebre, mas tambien el conejo. Rodigino en el libro treynta y vno de sus lecciones antiguas, defiende á Plinio de ciertos maldicientes, porque le imputaron, que debaxo deste nombre liebre, auia entendido el conejo, de adonde parece que auemos de entéder que no son de vna especie. Lo que yo entiendo acerca desta duda, es, que la liebre, y el conejo son de vna especie, mas que diferécian en algo. Esto se colije bien de lo que dize Platina en el libro quinto, adonde pone dos generos de liebres, vnas que llama grandes, que viuẽ sobre la tierra al sereno, y otras que viuen debaxo de la tierra llamados conejos. Xenophon, como refiere Rodigino, dize tambien, que de las liebres ay dos diferencias, vnas grandes subnigras, y otras pequeñas que llaman conejos. Varron haze tres diferencias de liebres, vnas Italicas, otras Francesas, y otras Españolas, que son conejos. Tambien nos da a entender que sean de vna casta lo que dizen los autores, y nosotros vemos; que es que no ay otros animales que tengan en las plantas de los pies, y manos pelos, y en los labios de la boca, sino es el conejo, y liebre, y que asi como el vno es ani

*Lepus, & cuniculus eiusdem sunt speciei, differunt tñ accidentaliter in colore corporis magnitudine, & modo viuendi.*

*Platina li. 5. duo dicit genera, leporum esse, scilicet magnum, & vocatum cuniculum & sub terra degit vitam.*

*Xenophon quoque (docente Rodigino lib. 26. c. 30 duo inquit) sunt genera leporum quidam magni sunt subnigri alii minores flaui paruũ ostendendentes candoris, leporum vero esse plura genera, Varro nos docuit vnum Italicum secũdum genus Galicũ, & tertium Hispanicũ, cunículos vocant, ex his authoritatibus & ex aliis colligimus leporem*

mal mas temeroſo, y veloz tambien lo es el otro. De todo lo qual ſe colije, que el conejo y libre ſon de vna eſpecie, y que tienen gran familiaridad de ſubſtancia, pero que diferencian algo, aſsi en el modo de viuir, como en la calidad de ſu carne. Porque aunque el conejo es ſeco, no lo es tanto como la liebre, ni da tan mal ſuſtento al cuerpo; pero ſiempre à de ſer contado entre los alimentos de mala calidad melencolica. Verdad es que los conejos de nueſtra Eſpaña, ſe crian tan vicioſos, y gordos en muchas partes, que por el ocio ſe humedecen, y templan algo, deſuerte que no ſon de tan pernicioſo çumo. Los nueuos q̃ llaman gaçapos, por la humedad ſon menos malos, mas dan poco ſuſtento, y cuezeſſe cõ facilidad enel eſtomago. Los domeſticos ſon menos ſecos q̃ los cãpeſtres, pero ingratos al guſto, y de muchos eſcremẽtos. Comenſe los conejos comunmente aſſados con el ſalmorejo, hecho de agua, vinagre, azeyte ſal, y pimienta, y aſsi no les conuendra el Refran, que vamos comentando, como a ſu parienta la liebre. Todo lo dicho acerca del conejo, es dotrina de Vega en el lib. 2. del arte medicinal, y de Platina en el lib. 5.

Ay pareceres de perſonas doctas, que las

*& cuniculũ nõ differe eſſentialiter ſed accidentaliter, & in tenuitate carnis. Cuniculorum præterea caro ſicca eſt ſed minus leporina, ac minus mali ſucci, verum tñ ſiccũ preſtat & malũ alimentũ & paucum, vti & leporum, ſuntq; nonnuli ex cuniculis pingues, ita vt valde temperent natiuam ſiccitatem tales cibi, & alimẽti copia rediti quos abunde alit Hiſpania, noueli tamẽ cuniculi quos nos gaçapos nuncupamus magis tẽperamẽto accedunt, & eorũ caro paucum alimẽtum præſtat non tñ manifeſte malum.*

***Vega lib. 2. cap. 9***
***Platina lib. 5.***

liebres

liebres, ò por lo menos los conejos, se crian en algunas partes como los ratones, con solo la influencia del Cielo sin causa particular de macho, y hēbra, atribuyēdo toda la causa eficiente, á la equiuoca, q̄ son los astros, y la material á la fertilidad de algunas regiones. Archelao refiere (y es vulgar opinion) q̄ los machos tābiē se empreñā como si fuerā Hermafroditas. El vno, y el otro error nacē de la fecundidad delas hēbras, porq̄ preñadas se empreñan de nueuo, y paridas, q̄dā preñadas de suerte q̄ cada mes parē. Viēdo pues multiplicar las liebres, y conejos á tāta furia, y hallarse tā grā muchedūbre destos animales, aūq̄ tātos cada dia se matā, y comē, y pareciēdoles q̄ no bastauā solas las hēbras, a produzir vna tā grā muchedūbre, vinieron las simples gētes a leuātar aq̄l falso testimonio a los machos. Cuēta plinio, q̄ fue tāta la multidud de conejos, q̄ en las islas de Mallorca, y Menorca vuo en tiēpo de Augusto Cessar, q̄ les talauā las miesses sin poderlo remediar, de suerte q̄ fue necessario pedir a los Romanos socorro para destruyr el gran numero de conejos q̄ auia. Mezclāse los conejos, y liebres al tiēpo del engēdrar cola cō cola a causa q̄ los machos tienē la verga buelta hàzia tras, y de q̄ aqui nacio

*Hæc omnia traduntur a Plinio lib. 9. natur. hist. c. 55. his verbis. Fætus vētre exectos vel vberibus ablatos, non repurgatis interaneis gratissimo in cibatu habent, laurices vocant, certū est balearicos aduersus prouentum eorum auxilium militare adiuo Augusto petisse. Loco citato Plinius.*

*Aristot. lib. 5. de histor. anim. c. 2. in principio.*

tambien el error, de entẽder que los machos se empreñan.

*Arist. 1. de histo. animal ca. 1. his verbis. aliæ ingeniosæ actimidæ vt lepores, & cuniculi.*

Es la liebre, y conejo el animal mas temeroso, ligero è ingenioso de quantos se hallan, (segun nos muestra el Philosopho) y assi vemos que quando no basta su velozidad, con industria natural, haziendo mil tretas con bueltas, y rebueltas ingeniosamẽte, se escapa infinitas vezes del diente de los galgos; porque assi como alos animales ferozes, esforçados y belicosos, proueyo la natura de armas con que se defendiessen, como son cuernos, dientes, y fuertes vñas: ni mas ni menos a los medrosos, y pusilanimes, socorrio con la ligereza de pies, para que mediante ella se escapassen de los peligros, è inconuenientes. La causa porque la liebre sea animal tan temeroso, atribuye el Philosopho al gran coraçon que tiene, respeto de su cuerpo, porque assi como en aposento grande el fuego calienta menos, que en el pequeño, assi en los animales de gran coraçon (como es la liebre) el calor natural menos vnido, es de menos fuerça, y por el consiguiente el animal mas pusilanime.

*Hanc tradit rationem Arist. l. 3 de part. anim c. 4 dicens. cor magnũ proportione, lepori ceruo, muri, hienæ asino, pãteræ, mustelæ, & reliquis fere omnibus quæ apertẽ timida sunt (& subdit) nam vt in paruo domicilio, & in magno: sic in his calor nõ pariter agit.*

Es adornada la liebre, y conejo con orejas muy grandes, porque assi como al perro, y

a otros animales, sirue la larga cola para enderezar la carrera, y reboluer con mas presteza a vna, y otra parte, assi en las liebres siruen las orejas de remos con que se ayudan para hazer mas veloz, tardo, derecho, ó tuerto su mouimiento, de adonde vinierō los Griegos a llamar a la liebre lagos, que significa lo proprio que animal de grandes orejas.

Ab aurium vero magnitudine appelatur lagos. Quoniam, la particula intendēdi vim, possidet, verba sunt Rodi. lib. 26. c. 29.

Acostumbran las liebres (segun dizen los caçadores, y los que escriuen de animales) á dormir los ojos abiertos, y velar con ellos cerrados, de adonde se tomó el prouerbio, ó Refran vulgar, que dize, (el sueño de la liebre: por los que fingen, ó dissimulan alguna cosa. Es la liebre de muy corta vista, y tanto que sucede muchas vezes dar con la cabeça en vna piedra yendo huyendo, con perdida de la vida. La razon dá Rodiginio, diziēdo que los ojos grandes, y las pestañas cortas, hazen que la vista se derrame, y pierda. Quādo los antiguos salian de sus casas, á algun viage de importancia tenian ya por cosa muy assentada, auerles de suceder aduersamente su pretension, si en el camino descubrian liebre ó conejo. Vsauan los caçadores (como afirma Rodiginio) assoltar los gaçapos, ó liebres que caçauan, para tener gratas las diosas de

Loco citato nuper Rodig. l. 26. c. 29.

Hæc omnia tradit Ludouicus Celius eleganter, & alia plura quæ possunt videri ab studiosis lib. 26. c. 29. 30. & 31.

ſus tiempos, lo qual todo era vana, y ciega ſuperſticion. Los de Bretaña tuuieron por coſa ilicita comer carne de liebre. A los cobardes y timidos ſoldados, que en la guerra huyerõ, vſaban los antiguos a llamar liebres armadas y en nueſtros tiẽpos a qualquier couarde dezimos liebre, Ay vna eſtrella fija en el Cielo dicha liebre, y ſi alguno naciere debaxo la inſluẽcia deſte aſtro, afirmã los Aſtrologos q̃ ſera tan leue y ligero, que imitara a las aues (coſa increible). En la mar ſe halla vn pece algo rojo, y ſin eſpinas, ni hueſſo, el qual en la cabeça, y color ſe parece mucho a la liebre terreſte. Eſte animal es tenido por venenoſo, porque no ſolamente comido, y bebido ofende, pero tambien ſi vna muger preñada viere a la hembra, ſe le rebuelue luego grauemente el eſtomago, y con muchas vaſcas, mal pare. Da de ſi vn olor muy hediondo, y todos los hombres que della por deſaſtre comierẽ, haſta la muerte hieden ſiempre a peſcado. El Emperador Tito fue muerto, auiendole dado Domiciano eſta liebre marina, por comida. Todo lo dicho es doctrina de Celio Rodiginio, y Ariſtoteles.

No ſera razon pues ſe an manifeſtado las malicias de la liebre, que paſſen en ſilẽcioſus

virtudes. Los Griegos tuuieron a la liebre en gran veneracion, por ser de importancia, segun ellos entendian, para las cosas del amor, de adonde vinieron a tener por cierto, que los q̃ vsauan a comer carne de liebres, se haziã mas hermosos, y amables por lo qual dixo Marcial.

*Quem laporem mittis, semper mihi gellia mandas*
*Septem formosus, Marce diebus eris.*
*Si verum dicis si, verum gellia mandas*
*edisti nunquam, Gallia tu, leporem.*

Alexandro Sebero, era seruido ordinariamente a la mesa con algunos gaçapillos, y liebres pequeñas, de adonde vino el vulgo a tomar ocasion, y afirmar q̃ el cotidiano vso, que tenia de comer tal manjar, le auia infundido gracia, y hermosura, en todo su cuerpo, y rostro. Esto mostró vn Poeta de aquel tiempo en estos versillos que trae Rodiginio.

*Pulchrum quod vides, esse, nostrum Regem,*
*Quem Syrum, sua detulit propago,*
*Venatus, facit, & lepus comestus,*
*ex quo, continuum, capit leporem.*

*Oratio Rodig lib 26.ca.30. hęc est leporem denique Greci amoribus sacrum, fabulantur, (& subdit) vnde forsã proreps sit sentẽtia formosos fieri diebus aliquot, leporina vescentes, carne. Super quo lepidus est, Marcialis Iocus. Eodem loco Rodiginus dicit, denique cum Alexãder seuerus imperator, quotidie in mensa, lepusculos admitterret. datũ vulgo iocandi argumentum, imperatori, ex genere cibi formę gratiam comparari. Versiculis etiam lepide cõcinatis.*

*Hæc omnia remedia quæ sequũtur aduersus varios morbos tradit Dioscorides. l. 2. de materia medica. c. 28 Laguna præterea in cõmentario eiusdẽ capitis. quæ quidem ante multis experimentis sunt comprobata, cum ægrotantiũ quõmodo.*

*Auicena lib. 2. tractat. 2. c. 396. dum agit de lepore dicit eius sanguis mundificat pannũ, & cinis capitis eius est etiã medicamentũ bonum habenti alopetiam &c.*

En muchas enfermedades, que assaltã el cuerpo humano, suele ser la liebre de grã eficacia. Y asſi Dioscorides afirma, que sus sessos assados, y comidos, son muy vtiles contra los temblores de miembros, causados de enfermedad. Si con ellos se friegan las enzias de los niños, ó si se los dan a comer, les haze mas presto salir los dientes. Toda la cabeça quemada, y aplicada con vnto de Osso, o con vinagre haze renacer los cabellos caydos. El quajo de la liebre dado a beber restraña el fluxo del vientre, y el menstro superfluo, y es vtil contra la gota coral. Dase a beber con vinagre, contra los venenos mortiferos, y principalmente contra la leche quajada en el cuerpo, y contra las mordeduras de biboras. La sangre de la liebre se aplica caliente, extirpa las quemaduras del sol, los aluarazos, y las pecas del rostro. La ceniza de la liebre quemada en el horno con su pellejo dentro de vna olla bien atapada, si se bebe cõ vino deshaze la piedra de la bexiga, y de los riñones. La hiel de la liebre mezclada cõ açucar, è instilada en los ojos clarifica notablemente la vista: el estiercol de la liebre metido en la natura de la muger, restraña el fluxo del menstruo, y enxuga la madre. Es ad-

mirable

mirable remedio, la carne de la liebre comida para enflaquecer los que son demasiado gordos, restraña, y detiene las camaras de sangre, mueue la orina, y aprouecha a los que padecen estranguria.

Los pelos de la liebre son blandos suaues y delicados en estremo, por lo qual vsan algunos a limpiar los ojos que padecen corrimiẽtos, con la cola de vna liebre. Helio Gabalo dormia siempre en colchones llenos de pelos de liebre, porq̃ no hallo otra cosa mas grata, ni para sus delicias mas blanda, y de gusto.

*Neque ire culcitris siue acubitis (vt apellant) facile cubuisse nisi qua leporinum pilum haberent. Celius lib. 26. c. 29.*

De todo lo dicho resulta clarissima la inteligencia deste Refran, en dos sentidos, de los quales el vltimo en que se demuestra, quan perniciosa sea la comida de la carne de la liebre, haze mas a nuestro proposito, que es cõseruar la salud, adõde se prouó, que no se á de comer liebre, y quando se aya de comer, sea por medicamento, porque para muchas enfermedades tiene gracia, principalmiente siẽdo cozida, y el conejo assado.

Aconseja Celio Apicio gran cozinero, q̃ siempre se coma la liebre cozida con buena cantidad de especias, que repriman su malicia. Del proprio parecer es Sabanarola, y

los

los demas Medicos, y esto con cuerda bié cõ lo que nos amonesta la presente sentencia.

# Todo pescado es flema, y todo juego postema.

## REFRAN. XXI.

NO AY ARTISTA TAN IGNORãte, q̃ no entienda ser el hombre compuesto de cuerpo, y alma. Y que el cuerpo constando de quatro elementos particulares (que son los quatro humores) es assaltado infinitas vezes, segun la sobra, ó falta desta materia, con mil generos de enfermedades. Y el alma de la propria suerte, con muchos accidentes, de que los Medicos tratan, como de enfermedades peligrosas, y que con mas vehemencia destruyen, y aniquilan el hombre que las del cuerpo. Estas son yra, tristeza, gran contento, y otras tales. Entendido pues esto, es facil de entender el admirable artificio, de que vsa esta sentencia, puniendonos ante los ojos dos cosas, de las quales la primera es principio, y causa de la mayor parte de

las

las enfermedades, que afligen los cuerpos humanos, que es el pescado. Y la segunda de muchos accidentes contrarios a la otra parte de que cõsta el hombre, que es el anima, los quales llaman los Medicos, animi pathemata, que se siguen a qualquier genero de juego Desuerte que abraça el Refran con solas dos palabras, lo que es enemigo al cuerpo, y lo que es enemigo al alma, diziendo. Todo pescado es flema, y todo juego postema. Pescado en quanto al cuerpo, y juego en quanto al alma, y cuerpo. Por lo qual se diuidira este comento en dos partes, de las quales la primera declarara la razõ, porque el pescado es flema, y particularizará algunos pescados. La segunda propondra como el juego es apostema del cuerpo, honra, y alma.

Viniendo a la parte primera, se aduierta, que de los dias del año contando Quaresma, Vigilias, Quatro temporas, Viernes, y Sabados, casi la mitad del tiempo se come pescado. Y assi conuendra, pues es tanto el vso de los peces, que conozcamos su calidad, y la diferencia que hazen vnos a otros, para que cada persona haga eleccion de lo que mas conuenga a su salud, y conozca la verdad deste refran.

Y para esto entiẽda, que de los quatro humores, que se hallan en nuestro cuerpo; vno dellos se dize flema, cuya naturaleza es fria, y humida como el agua. Criase principalmẽte en el estomago, y aumentase en el inuierno (segun doctrina de Hypocrates) y con los manjares que son frios, y humidos, dificiles de cozer, y pegajosos. Parte desta flema se q̃da en el estomago, y parte della passa al higado, y venas, para sustentar los miembros frios, y para que en tiempo de necesidad perfecionandola el calor natural se conuierta en sangre. Ay dos diferencias de flema, vna que es natural, y otra que no es natural. La natural es blanca, y sin sabor. La que no es natural, ó es azeda, ó salada, ó vitrea: esta vltima es la mas fria, segun enseña Galeno. Hazesse pues la flema natural, y la que no es natural de alimentos frios, y humedos como esta dicho; porque estos tales alimentos tienen mas similitud con la flema, y las cosas q̃ symbolizan en sus calidades, facilmente se conuierten vnas en otras, segun dotrina del Philosopho. El pescado, pues es de naturaleça fria, y humeda, como la flema; luego euidente cosa es, que el pescado se podra llamar potencialmente flema, por el aptitud que

*Hip. lib. de natura humana a it. Hieme crescit in homine pituita quod ipsa præcipue, ex omnibus quæ in corpore sunt natura extẽ perie frigidißima est argumento.*

*Naturalis pituita alba colore, insipida, siue qualitate expers. Vt docet Vega lib. 1. artis suæ c. 2. & subdit non naturalis pituita alia accida, alia salsa, alia vitrea*

*Gal. l. de atrabili in hunc modum scripsit. Nos autem pituitosum humorem ex cibis pituitosis in prima ventriculi actione fieri demonstrauimus.*

tiene

tiene a conuertirse en ella. Y en este sentido es verdad dezir, que todo pescado es flema.

Que todo genero de pescado, sea de naturaleza mas fria, y humeda, q̃ los animales de la tierra, y ayre, se conoce muy claro, en que el sustento de los peces, por traer sus principios y aumento del agua, necessariamente a de ser frio, y humido, y conuertir, en su frialdad, y humidad los proprios peces. Prueuase tẽbien porque no fuera possible, viuir los peces, si no fueran de naturaleza fria, y humida, como es el agua, y si no lo fueran, forçosamente se auian de mudar. De todo lo qual se colige bien ser el pescado frio, y humedo. Demas de las razones dichas, no ay autor Griego, Latino, ni Arabe, q̃ assi no lo confiesse. Paulo Agineta lo supone como principio indubitable de todo el mundo conocido. Platina lo confirma, y Auicena es del proprio parecer. De lo dicho resulta bien clara la razon, porque todo pescado sea flema. Que es en suma, porq̃ la flema es fria, y humeda, y el pescado lo es tambien, y las cosas que symbolizan en calidades facilmente se conuiertẽ, vnas en otras como ya lo prouamos con el Philosopho.

*Vega lib. 2. de arte medendi c. 11. hanc tradit rationem dicens, piscium vniuersa natura frigidior & humidior est, quã terrestrium, & volatilium animalium: ostendit autem hoc eorum victus qui frigidus est, & humidus: talia enim sũt quæcumque in aqua primã generationem accipiunt, neque viuere possent animalia in aqua degentia, nisi naturam haberẽt aquæ similem.*

*Paulus li. 1 c. 90. inquit omnes pisces frigidioris humidioris que temperamẽti esse nulli non constat.*

Pero a se de aduertir, supuesto el principio

vniuersal, de que todo pescado es flema; que no todos los pescados son flema igualmente, antes segun las diferencias que ay en ellos vnos son mas nociuos, y mas aptos para conuertirse en flemas que otros. Quien quisiere viuir con recato, en su salud, y saber qual pescado es mas ò menos dañoso; deue aduertir que los pezes, vnos habitan en la mar, otros en rios, y otros gozan de rio, y de mar. Otros viuen en lagunas, y estanques de agua clara, o turbia, y cenagosa. De todos estos pescados, los mas sanos, y de menos flema, son aquellos que viuen en lo profundo del mar, y estan mas exercitados, y expuestos a vientos del Norte. Los que frequentan las orillas del mar cerca de la tierra, tienen menos bondad. Y los que se apacientan en las bocas de los rios, que entran en el mar, posseen el tercero lugar, y casi desta calidad, son los de los rios, que se entran en el mar. De los peces de rios, aquellos son mas sanos, cuya vida, y nacimiento, es en raudales abũdantes de agua, que corren impetuosamente, por partes de guijas, y peñascos, sin cieno, ni turbulencia, y que el viento del Norte los sopla. Estos tales por el exercicio, y pureza de agua, son de sustancia delicada, fa-

*Plat. eandem tenet sententiã, & Auicena lib. 1. tract. 1 c. 2.*

*Hæc omnes diferentiæ traduntur a Gal. l. de alim. boni, & mali succi. & lib. 3. de alim. facul. à Paulo li. 1. c. 90 a Vega l 2. artis me. c. 11. his verbis. Pisces quidã sunt marini, quidam fluuiales, quidam in lacubus, aut, stagnis viuunt. (& subdit) ex his meliores sunt pelagij qui mare profundum habitant, & ventis agitantur, potissimum borealibus.*

cil de cozer, y ſin excrementos. Mas los que ſon naturales de rios pequeños, ó de rios turbios, y con cieno, y de aquellos rios que reciben las inmundicias, y ſuperfluydades de alguna ciudad, eſtos tales ſean de reprouar, como dañoſos, hediondos, y de flematico, y nociuo mantenimiento. Pero los que tienen el vltimo lugar, y deuen ſer aborrecidos de qualquier prudente, ſon aquellos, que ſe crian en lagunas, y eſtanques de agua, que no corre ni es pura.

*Bonitas piſcium ſecundum doctores alegatos dignos citur ex eo quod ſunt mođicæ magnitudinis, albæ carnis, friabilis, ſcamoſi boni odoris, modicæ pinguedinis, exercitati, marini, qui in aquis limpidiſsimis viuunt, ventis perflati borcali bus, in terra petroſa, ſine immunditijs.*

Otras reglas nos dan los autores, para el conocimiento del buen peſcado, las quales ſe toman de la edad, y de las eſcamas: pero eſtas ſon de poco fruto. Lo que conuiene ſaber, es, que aquellos ſon mejores peſcados, ó peces, que guardan el medio entre grande, y pequeña magnitud, que ſon de carne blanca, tierna, y no pegajoſa, de buen olor, eſcamoſos, con algun vnto, los exercitados, los criados en la mar, ó en aguas chriſtalinas corrientes, por peñas, ſin cieno ni inmundicias, y por partes deſcubiertas al Norte. Eſtos tales peſcados, ſe pneden comer con menos miedo de la flema.

Auiendo entendido el que quiere viuir cõforme a razon, y dessea salud las reglas dichas con que hara eleccion del buen pescado, deue tambien saber el modo de prepararlo, y guissarlo, con el qual se puede corregir mucho, la frialdad, y humedad de los peces.

*Diuersimode preparãtur pisces sed præstantior preparatio elixatio est, nam elixatione excrementa omnia deponunt.*

Guissasse el pescado, y peces, ò siendo assado, ó frito, o cozido, ò ahogado en caçuela, ò hecho empanadas. De todas estas preparaciones, la mas sana es la que se haze coziendolo en agua, porque alli se cõsume la parte gruessa. El segundo lugar tiene lo assado. El tercero lo hecho en caçuela. Y lo peor de todo es lo frito. Pero de qualquier modo que el pescado se aderece, siẽpre se a de guissar, y comer con cosas que mitiguẽ su frialdad, y lo reduzgan a sustãcia, tenue, y sin flema. Vale para esto todo genero de cosas aromaticas, pimienta, clauos, peregil, ajo, cebolla, oregano, laurel, vino, ó vinagre, agrio de limon, naranja, y otras tales, Aqui importa mucho que aduierta, quien se quisiere guardar de graues enfermedades, que de qual quier modo que sea guissado el pescado, siempre se a de comer caliente, porque lo frio (dize Auicena) notablemente ofende el estomago, y se cueze con dificultad.

*Semper tamen in præparationibus addenda sunt aromata, & alia quæ habent vim inscindendi, & atenuandi.*

*Plat. l. 10 de coquendis piscibus. c. 1. Vega. l. 2. artis medici. c. 11.*

*Auic. fen. 6 li. 4. tract. 2. ca. 10. sic scribit. Ex piscibus frigidis, & proprie positis, in loco humoroso, accidunt, accidentia fungorum. A quo nõ dissentit Haliabas. 4. sue practice c. 48.*

Tam-

Tambien importa mucho tenerle alguna diſtancia de tiempo deſcubierto, ſin plato en zima, porque ſe exale, y conſuma por vapor la malignidad que tiene. Que de deſcuydarſe en eſto, ſe an viſto graues males, y muertes repentinas.

*Accidencia fungorum ſunt verti go, ſingultus, & tenebroſitat oculorum, & docet, & vre, fen. 6 l. 4. tracta. 1. c. 1.*

Contra la ſentencia que explicamos, podria arguyr algun Sophiſta, diziendo, que el peſcado es menos apto para conuertirſe en flemas, que la carne, por ſer mas facil de cozer en el eſtomago, y de conuertirſe en chilo; y por la propria razon en ſangre, y no en flema. Que ſea facil de cozer mueſtralo la experiẽcia, pues ſi ſe pone a cozer carne, y peſcado a un tiempo, con mas preſteza es cozido el peſcado que la carne.

*Nichil enim eſt, quod magis conferat ad ſuci probitatẽ, quam bona in ventriculo cõcocci. Gal. l. alim. boni, & mali ſucci. 5.*

A eſta objeccion ſe reſponde, concediẽdo que es facil de cozerſe, y conuertirſe en chilo el peſcado: pero que el tal chilo es flematico, mas que el que ſe haze de carne, y aſsi aunq̃ ſe cueza en el eſtomago, higado, y venas, ſiẽpre guarda ſu diſpoſicion natural, fria, y humeda, en que ſymboliza con la flema, y en la qual con facilidad ſe conuierte. Para cuya enmienda ſe mezclan las coſas aromaticas, q̃ arriba diximos.

Noteſe acerca deſte lugar, que la comida

del buen pescado en algunas naturalezas de personas, es tan sana como la de la mejor carne, aunque sea de aue, principalmente en hõbres de calido, y seco estomago, y que no apetecen carne. Estos pescados son los que llama Galeno saxatiles, criados entre peñascos, de los quales dize Hypocrates, que son muy leues, y faciles. Y Galeno en el libro de alimentos, de bueno, y mal çumo, afirma que son de bonissima substancia, y tanto que los puso iguales con las aues. Del proprio parecer es Auicena en vno de sus canticos. Estos de tan loable sustancia son trucha, lenguado, azedias, besugos, y otros semejantes; de los quales se dira particularmente algo.

*Gal. l. de aliment facul. 2. c. 28. saxatiles vocat pisces, qui in petrosis promontorijs, & vbi saxa sunt delitescũt.*

*Hip. 2. de dieta.*

*Gal. l. de alim. boni, & mali suc. c. 3. & cap. 9. dicit aues, & pisces boni fere omnes, succi sunt, exceptis ijs qui in stagnis, paludibusque limosis, & turbidis fluminibus vitam degunt.*

*Auicena cant. 1. 126. dicens piscis notus habitans in rupibus, est cibus cõgruẽs vexatus ab exercitio, & labore.*

El mero es de carne grata, tierna, blanda, de mucho, bueno, y constante alimento.

Las doradas pequeñas, crian buena, y templada sangre, las grandes son dificiles de cozer. Dixo d'ellas Marcial.

*Non omnis laudẽs pretiumque aurata meretur,*
*sed cui solus erit concha lucrina cibus.*

Comense las doradas cozidas en agua, y vino, con çumo de naranja, y pimiento.

El albur no es de sustancia loable, pero

de mediocre, engẽdra humores frios, y aquosos. Comese cozido con çumo de naranja, y gengibre. *Albur.*

El sabalo es gratissimo al gusto, y de tierna carne, pero conuiertesse en malignas, y pegajosas flemas, que con facilidad suben a la cabeça, y la ofenden, es pescado de la mar, pero pescase en Guadalquiuir. *Sabalus.*

El salmon es vno de los mejores pescados, que se comen, y menos flemoso porque se cueze con facilidad, y consta de tierna carne. *Salmo.*

La mielga, da buen mantenimiento, pero hincha algo el estomago; comese cõ agrio, y pimienta. *Melica.*

El besugo se cuenta entre los buenos pescados, aunque tambien hincha algo, comese cozido con pimienta, y agrio. *Belsucus.*

Los scaros, tordos, y gobios, son de buena sustancia. *Scarus, turdus. Gobius.*

El robalo, el pecepajaro, la suela, y el polipo, crian buena sangre, y son tiernos, pero el lenguado, y azedias son mas loadas, y las ostias son regaladas, y sana comida. Los peces marinos que se an propuesto hasta aqui, se pueden dar a conualecientes, enfadados de carne, y los pueden *Rhombus. Paser. Polipus. Solea. Plaicia. Ostra.*

comer, qual quier persona sin miedo. Ezceptuando el sabalo, el tollo, las sardinas saladas el cecial, la coruina, la vja, la xibia, el congrio el aguja paladar, el anguilla, la lamprea, el camaron, cangrejo, langosta, el bacalao, capaton, cerdas, la torpedo, la raya, o lixa, la ballena, y delfin, y atun. Todos eston son de gruessa sustancia, y mas para gente exercitada del campo, que para los vrbanos.

*Tollo. Cecial. Sardenæ. Coracinus. Sepia. Conger. Acus. Anguilla. Lamprea. Locusta. Camarom. Lixa. Ballena. Delphinus.*

De los peces de agua dulce, el mas excelēte es la trucha, y de tā buena calidad que ninguno de la mar se le auentaja, principalmente si son de las pintadas, que se pescā en Ebro Arlançon, y Cuerpodehombre.

*Trocte. Rubecula. Ranæ. Camari. Tejudo.*

Las pardillas, y Bermejuelas de rio claro, y sin cieno son buenas. Los Barbos medianos de cuerpo, son menos malos, q̄ los muy grandes, ó pequeños. Los camarones son malos. Las ranas, y galapagos, conuienen para los eticos.

Son tantas las diferencias de pescado, assi de la mar, como de rios, que es impossible en tan breue suma tratar de todos. Quien dessea re mas noticia, lea á Rōdoleto sobre esta materia. Que para q̄ se entienda q̄ el pescado es frio, y humedo, y por el consiguiente, que todo pescado es flema, baste lo dicho.

Quiē

Segunda parte del Refran.

QVien quisiere considerar con atencion, las palabras deste Refran, con euidencia conocera ser su sentido profundo, y que contiene en lo interno mucho mas, que lo que manifiesta lo de afuera: y particularmẽte en esta segunda parte, que dize; y todo juego postema. Cuyo sentido, y significacacion es esta. Todo pescado es enemigo al cuerpo humano, por lo qual comido, se conuierte en vn tan maligno, y pernicioso humor, como es la flema; pero aunque el pescado ofende con tanta eficacia el cuerpo, mucho mas sin comparacion ofende, y daña, qualquier genero de juego, pues no solo haze su tiro en el cuerpo, corrompiendole, y apostemandole, mas tambien en hazienda, honra, y alma, inficionandola con mil generos de pecados, q̃ esto auemos de entender que dize aquella palabra postema.

Y porque se entienda quan solida verdad sea la que vamos tratando, se aduierta, que vulgarmente, todo enojo, tristeza, pessadumbre, rancor, enuidia, y otros mouimiẽtos del animo, que el hombre toma, por qualquier causa, se suelen llamar largamente postema. Y assi dizen quando vno esta enojado, y con yra, esta hecho postema: pero este sentido es

*Gal. tradit diffinitionem apposthematis lib. 13. meth. multis in locis Auice. cenone. 5 fen. 2. doct. 2 c. 5 de ægritudinibus compositis.*

analogico. Porque verdaderamente, y en sentido proprio postema, (que es palabra Griega) significa la hinchazon, hecha de humores que se juntan en alguna parte de nuestro cuerpo, adonde se suelen corromper, y conuertir en podre. Auicena, dixo, que es vna enfermedad compuesta de tres generos de enfermedades, ajuntadas en vna grandeza, que son, destemplança, mala composiciõ y solucion de continuo. Supuesto pues, q̃ esta palabra, postema, significa qualquier alteracion, y ofensa del anima (como esta dicho) y corrupcion del cuerpo, que son enfermedades. Digo que no solo en este Refran auemos de entender, que significa enfermedad del cuerpo, y del anima, mas tambien de la hazienda, y bienes como se vera, en el discurso deste comentario.

*Ludus aduersus corporis salute.*

Lo primero pues que haze el juego, al q̃ quiere destruyr, es, adormecerle la razõ, y priuarle del sentido, para q̃ no conozca su mal. Porque asi como las brujas vntadas con soñolientos vnguentos, engañadas por el demonio, se priuan de sus acciones con profundissimo sueño, assi el misero jugador, es enhechizado con algunos alegrones de ganancias, q̃ le da el juego, para que despues se le restituya

todo

todo con perdidas infinitas, de las quales no es la menor el tiempo que en esto se cōsume. Porque si el diuino Bernardo dize, que todas las oras que se duermen, se an de descōtar de la vida, que mayor sueño q̃ el del juego adōde los sentidos estan tan ligados, q̃ de si proprio el jugador no se acuerda, ni aduierte loq̃ á hecho hasta q̃ ve la bolsa sin sustācia. Duermē pues los jugadores desuerte, q̃ viēdose sin dineros, aũq̃ comā no gustā la dulçura de los mājares, trāsportados imaginādo en el dinero y haziēda q̃ an perdido, y dando traças como se desquitaran, y si an ganado como podrā ganar quāto dinero nos embia Potosi. Y tā embelesados estan en esto, q̃ preguntandoles muchas vezes que an comido no saben dezirlo. Pierden el tiempo tābien consumiendo dias y noches, barajando, y esperando vna suerte. De aqui nacen gran suma de inconuenientes, porq̃ nó solo dexan los que siguen este vicio de ocuparse en lo necessario a su casa, y acordarse de hijos, y muger, mas tambien cō la priuacion de sentidos que tienen se oluidā de su salud, de suerte, que por el poco exercicio que hazen, y lo mucho que estan sentados, no cuezē, ni destribuyē la comida, y detienē la vrina, y los demas excremētos tanto

D. Bernardus.

tiempo

tiempo, que è visto algunos morir rebentando. De aqui pues nacen las crudezas, ventosidades, piedra, gota, colica, mal de ijada, xaqueca, estrangurria, y otras mil enfermedades, y vltimamente se sigue la muerte, y resulta la verdad deste Refran. Y todo juego postema.

*Contra honorem.*

No solo el pertinaz jugador, esta durmiẽdo, y ciego, para las cosas de su salud, pero para las de su honra. Porque los que an ganado, muestran alocadamente, y con extraordinarias señales, el reguzijo que lleuan consigo. Y los que an perdido vna ridicula tristeza, con el color mudado, los ojos baxos, el rostro turbado, dando profundos suspiros, muestra, y señal de su poca prudencia, y flaqueza de animo; por lo qual, y por los estraordinarios mouimientos que con sus cuerpos hazẽ, dan que reyr, y burlar a los circunstantes. Redunda tambiẽ en innominia, y desonra suya lo que acostumbran estos insensatos jugadores, los quales con inconsiderado animo, andan de vnos a otros pidiendo dineros prestados, ò empeñando hasta el manto de su muger, y la camisa de sus cuerpos. Y como no todas vezes pueden cumplir la palabra, por la falta de dineros, es necessario perder la esti-

macio

macion, y autoridad de ſus perſonas, y ſer tenidos por hombres de poco credito. Y no es eſte el mayor mal que ſe ſigue a eſte deſteſtab le vicio.

Que eſte tan priuado de los ſentidos, vn jugador caſado, que no conozca que da ocaſion, para que ſu muger viua con libertad, y haga deſatinos con mengua de ſu honor? lo qual por ventura no haria la deſuenturada, ſi no tuuieſſe ſiem pre la ocaſion en las manos, porque como ſabe que ſu marido a de jugar noches, y dias, y que no a de aduertir en lo q̃ haze, y que todo ſu cuydado es en el juego, toma licencia, y libertad, por el tiempo que le ſobra, para ſus paſſatiempos, y deſoneſtidades. Aduierte eſto ciego, y paſmado jugador, y aduierte tambien otros mil generos de deſhonras, que ſe ſiguen del juego, y yo te pudiera dezir, de adonde con euidencia conoceras, que todo juego poſtema.

Es tambien el juego polilla, lima ſorda, fuego conſumidor, y poſtema de los patrimonios, y haziendas. Porque ay tantos tahures a cada paſſo, y tãta deſtreza, y ſutileza en ſaber hurtar, q̃ ſi vno no es muy recatado, y de la propria arte, con facilidad le robaran, y chuparan la hazienda, ſin ſentirlo. Porque

Apoſtema de hazienda.

por la

por la mayor parte hazen mas daño los ladrones encubiertos, que los publicos. Y porque mi intento es remediar los inconuenientes, que trae el juego, digo, que lo mejor de los dados es no jugallos. Pero ya que alguno quiera holgarse alguna vez (como dizen.) Para que se guarde, y aduierta con quien juega; sepa que el tahur tiene vna manera de hurtar sutil, ingeniosa, delicada, encubierta, engañosa, y traydora: la qual esta ya entre los que vsan el oficio, reducida a modo de ciencia, y arte. Lo primero que procuran estos tales, es representar figuras de hombres de bien, y leales, y assi andan bien adereçados, con vestido limpio, al vso, y negro; de suerte que los que no los conocen los juzgan, por personas que no haran vileza. Buscan, pues, estos con artificio estraño, y fingiendose ignorantes, formas, y modos, para entrar en casas de juego: adonde con sutilissimos ardides, exercitan su diabolica destreza, la qual yo aqui escriuiera en modo de arte, como me la enseño vn ingenioso soldado, sino temiera algunos inconuenientes. Solo digo (pues esto no puede causar daño) que en sus terminos llaman estos a los encubridores, que consi-

go traen, palas, y dobles; y a los que van hechos de concierto para auisar, conciertas señas la treta del contrario, llaman los ciertos. Y a los que juegan sin engaño, llaman guillotes, o visoños. Pero a los que son diestros en este diabolico modo de hurtar, dizen ellos que saben jugar. Las tretas, y embustes que vsan son infinitos. Pero las mas ordinarias son las que ellos llaman, saluar la carta, ó yr a salua tierra, y la christalina, la flor, ó violetas, que son de muchos modos, la empanadilla, ò albardilla: otra ay, que por los grandes robos que con ella hazen, dizen la boca del lobo, y otra la de las cabrillas. Estas pues son las que mas comunes traen en el juego de Primera, y Quinolas. Fingiendose a vezes mancos para dissimular mejor la sutileza con la mano manca, en la qual suelen esconder cartas, para formar flux, ó primera.

En el juego del parar, que dizen pressa, y pinta, an inuentado estos ladrones, mil modos de robar, componiendo al tiempo del barajar, con increible destreza encuentros, y trascartones, vsan tambien de lo que ellos llaman el guion, y de la maestra,

y diuidir

y diuirtiendo a los circunstantes, con palabras para que les miren al rostro, y no a las manos, en vn instante se aprouechan de la ocasion, y hazen la famosa suerte, ó embuste, que dizen la ballestilla, ó la de de las ocho, ó la otra que por su orden llaman la cōpuesta ò el reten, ò el partir, ò el redoblon, que todos estos son terminos proprios, cō q̃ significā las diferencias, que vsan de robar en su infernal arte, y con los quales se entienden, y nōbran cada genero de embuste.

Tambien en los dados hazen mil falacias estos jugadores de manos, con las brocas, y con los cargados, y mal pintados. Desuerte que anichilan, y aposteman la hazienda de los miseros jugadores, en quien se verifica este Refran.

Todos los trabajos, calamidades, y postemas, que se siguen a la salud, honra, y hazienda como esta dicho, aunque muy grandes, son de poca consideracion, respeto del mal q̃ se sigue al alma, del juego. Quien quisiere ver esto bien, lea los Doctores Canonistas, y Theologos, que tratan largo desta materia, q̃ son sancto Thomas, Antonino Arçobispo de Florencia, y Cayetano, que estos sin otros muchos, le diran la verdad. Lo que yo è podi

do

do ſacar, y tengo en la memoria, de lo que he leydo es, que todos los que ganan en los juegos, con naypes, o dados falſos, o cō otro qual quier genero de traycion, y embuſte, de los q̄ é dicho, eſtan obligados a reſtituyrlo, ſopena de yrſe al infierno. Porque el pecado, ſegun doctrina de ſan Aguſtin, no ſe perdona, ſin reſtituyr lo mal adqirido.

*Non dimititur peccatum, niſi reſtituatur ablatum.* S. *Auguſtinus.*

Que ſerà pues de las almas apoſtemadas, de aquellos que buſcā ſuperſticiones, y hechizerias, para ganar con ellas, diziendo, que tienen virtud (ſin tener alguna) y aſsi vemos, que traen conſigo eſtos tales nominas, y nōbres no conocidos, o por mejor dezir de demonios. Otros traen ſogas de ahorcado. Otros las redezillas, o camiſas en que nacen veſtidos los niños. Y otros la yerba mandragora, y otras mil ſuciedades, y abominaciones ridiculas: los quales creo yo, que tienē en tan poco ſu anima, que la dexarā apoſtemar, atrueque de ganar quatro reales.

De lo dicho conocera bien claro quien lo conſiderare con atencion, como el Refran q̄ voi declarando, quādo dize: Que todo juego poſtema, predica verdades apuradas. Y q̄ no ſolo apoſtema el juego el cuerpo, y alma, la honra, y hazienda, mas tambien, que acarrea

*A gaudio, quam plurimi periere, vt dicit Galen. lib. 2. de ſympt.ho, cauſis capi. 5. his verb. s.*

N males,

*At ab ira nemo interijt, vtpote nec calore perfrigerato, nec eius robore dissoluto. Ex ingenti tamen gaudio multi pusilanimes periere, à que atque ex timore.*

males, que destruyen cuerpo, y alma juntamente: y assi veemos, que causa grandes dessabrimientos, afrentas, menguas, dessassossiegos, turbacion, yra, melancolia, embidia, temores, y pendencias; quita el credito, la hazienda, la fee, y los amigos; y esto con traças ylicitas, falsedades, y engaños.

Bien se que no se ha de tirar tanto la cuerda, que se quiebre, y que es necessario tengã los hõbres algunas horas dessocupadas, para entretenerse, y exercitarse, desnudandose de cuydados, y que esto conuiene a la salud. Pero ni el Refrã prohibe los honestos entretenimientos, y exercicios, ni la medicina, antes los tiene por necessarios para la salud. Y assi Galeno, considerando esta verdad, escriuio vn libro de juego de pelota pequeña, con que los hombres se entretuuiessen: y en estos tiempos tambien para este fin, se vsan los volos, o virlos, y las barras, o argolla, y el juego de los trucos. Estos tales juegos, tomados por recreacion, y auenturando tan pocos dineros, que quando se pierdan, no causen pessadumbre, ni dexe el hombre primero de auer cumplido con lo necessario a su casa. Con esta moderacion digo, que no solo no son malos los juegos, pero q̃ cõuienẽ

*Galenus, de ludo paruæ pilæ.*

para

para la ſalud del cuerpo, y entretenimiento del animo. Marſilio Fiſcino, en ſu libro de vida larga, aconſeja que para viuir mas largo tiempo, vſemos algunos juegos de entretenimiento, que nos exerciten, y alegren, y algunos de aquellos que jugauamos ſiendo niños. Deſte ardid leemos en las hiſtorias antiguas, que vſaron muchos inſignes, y preclaros varones, para poder ſufrir los trabajos de la vida. De Hercules hijo de Iupiter, y Almene, ſe dize, que para diuertirſe de los inmenſos trabajos, y ocupaciones del animo, muchas vezes jugaua con los niños muy pequeños. Socrates aquel tan inſigne phyloſopho, jugaua algunos ratos (ſegun refiere Alciabides) con el niño Lampocle. Ageſilao, ſe diuertia con vn niño hijo ſuyo, jugando, y corriendo con vn cauallo de caña, como ſuelen los niños. Haze a eſte propoſito el verſo de Horacio, que dize.

*Marſilius, de vita longa.*

*Herculem illum portentorum domitorẽ, Iouis, & Almenæ filiũ ferunt cũ puerulis ſæpius coluſiſſe, eoque modo curas animi remiſiſſe.*

*Ab Alcibiade quandoque deprehenſus eſt Socrates cum Lampocle infantulo colludens.*

*Ageſilaus cum filio, interdum in arũdinem equitabat: qui puerulis mos eſt. Dicente Horatio.*

*Ludere par impar: æquitare in arundine longa.*

Tarẽtino Architas, ſe exercitaua de la propria ſuerte, ſegun eſcriue Volaterano. Como tambien Coſme de Medicis, principe de la

*Architas Tarentinus cum puerulis de famulicio ſuis agitabat, his que oblectabatur*

*Volaterranus ait, Cosmum medicem iam senem, & patriæ principẽ, nepotibus paruulis collusisse, & ex his cuidam auenã in medio foro aptasse. Aristo. lib. 10. ethicorum, capi. 6. ait, & item ludorum ij qui sunt iucundi: agebat de felicitate.*

*Lib. 3 rethoricorũ capit. 11. sic habet verum; quoniam iucundum vincere est, ludos etiam omnes, qui pugnæ, aut contentionis speciẽ habent, iocundos esse necesse est.*

patria, que siendo ya en la senectud, y cercandole cuydados de importancia, era su refugio jugar con las nuezes, y otros tales juegos, en compañia de sus nietos. No se entretenian estos insignes varones, en los juegos referidos, sin gran consideracion, y fundamento: pues muchos dellos aurian leydo en el phylosopho libro dezimo de los ethicos, capitulo sexto, que vsar destos tales juegos con moderacion, es vna de las cosas que hazen la vida felice y dichosa. Dize el proprio Aristoteles, en el primero de los retoricos, que el deleyte, que consigo traen los juegos, se causa de que todos representã vna batalla, y como la victoria, en qualquiera guerra, sea de gran gusto, asi en los juegos el ganar tambien le trae: porque significa victoria.

Estos juegos pues, vsados cõ moderacion, no se comprehenden debajo el sentido del Refran: porque no son postema; ni aun el juego de los naypes, y dados lo seria, sino se hiziessen en ellos, los excessos que cada dia vemos: como tambien se hazen en la comida del pescado, de adonde nacio el Refran:

Que todo pescado es flema,
y todo juego postema.

(.·.)

CARNE

# Carne, carne cria, y peces agua fria.

## REFRAN. XXII.



DE LO DICHO EN el cõmento antes deste, resulta muy claro, el sentido del presente Refrã. El qual es que quien comiere, y se alimentare, con buenas carnes, quales son las que arriba diximos, ser de buena calidad, criara carnes, y frescura, y quien vsare a comer pescado sera vn poço de flemas. Porque agua fria, aqui significa flemas, humor frio, y humedo, como es el agua.

La razon verdadera deste Refran se funda (como ya dixe en otra parte) en la doctrina del Philosopho que enseña, que las cosas que symbolizã en sus qualidades, con facilidad se conuierten, y mudan vnas en otras, pues como los peces sean de calidad de agua con facilidad se conuierten en flemas, que es

*Arist. 2. de generatione, & corruptione. c. 4. facilior est ad simbola trãsitus.*

agua fria. La propria razon corre en la carne, la qual como tenga gran familiaridad de sustancia con nuestra propria carne, con presteza se muda en buena sangre, y de sangre en carne. Esta doctrina es de Galeno en el libro segundo de la facultad de los alimentos. Y en el tercero libro de las proprias facultades lo buelue a repetir, diciendo que las carnes de animales de buena qualidad, crian en nuestros cuerpos loable sangre, de adonde se haze la carne. El Obispo Tostado Abulense sobre el capitulo nono del Genesis en la question segunda afirma, que si los hombres no comiessemos carne, viuiriamos menos tiempo, porque las carnes de los animales son muy conuenientes a la complexion humana. Y por tanto crian carne, como dize la sentencia. Y el pescado por tener tanta semejança con el agua, cria flemas, que es agua fria.

*Caro cocta, cibus Familiarissimus, est homini, nom solum ad sanitatis custodiam sed etiam ad morbi declinationem. 2. de aliment. facul. c. 6. & redit Galenus rationem. 3. de alim facul. c 2 dicens sed carnes quidem cum probe coctæ fuerint. optimum gignũt sanguinem. &c. Si sanguinem gignunt ergo, et carnem.*

*Beatus Alfonsus Tostatus Abulẽsis super ca. 9. Genesis. q 2. §. sitamen homines.*

Bũena es la trucha,
mejor el salmon,
bueno es el sabalo
quando es de sazon.

Refran

REFRAN. XXIII.



LA DIFERENCIA EN BONdad, que estos tres pescados hazen entresi: ya queda escrita, sobre el Refran que dize, todo pescado es flema. Solo se aduierta. Que el salmon es de los mejores, ó el mejor pescado de los de la mar. La trucha, el mas sano de los que viuẽ en los corrientes rios. El sabalo es criado en mar, y en el rio de Guadarquiuir, adonde sube de la mar, en ciertos tiempos del año: es gratissimo al gusto, tanto que ninguno otro se percibe tan suaue. Pero la experiencia a enseñado a los hombres que debaxo de la suauidad, encubre alguna malicia, y assi no da a los cuerpos tan siguro, y buen alimento como la trucha, y salmon, contenidos en esta sentencia, antes se conuierte en breue espacio en flematico humor, materia comun, para corrimientos de cabeça, y junturas.

## De los colores la grana, de las frutas la maçana.

## REFRAN XXIIII.

*Hæc omnia elegãter, & diffusse, tradit Gal. 2. de simptomat causis. c. 6. Auic. l. 3. fen. 1. tit. 2. c. 2. & aliis in locis.*



ALENO, en el libro segundo, de las causas de los accidentes, con la fineza de philosophia que suele, nos enseña: que en todos los cinco sentidos externos, puede auer dolor, y delectacion: en cada vno diferentemente. Y assi en el capit. 6. del libro citado, artificiosamente propone las causas del dolor, y delectacion en comun, y particularmente en cada sentido de por si. Dize pues que segun sentencia de platon en el timeo, la causa comun del dolor es vn transito, ó mouimiento repentino, que se haze del estado natural, al que es contra natura. Y por el contrario, la causa comun de delectacion, es el transito que ay del estado præter naturam, al estado natural. Pero segun dotrina de Hypocrates, la causa comun del dolor es, qualquiera cosa que altera, y corrompe nuestra naturaleza, y de delectacion la cõtraria. Viniendo a lo particular, el sentido del tacto duele con su sensible vehemente,

*Violẽta passio quæ præter naturã est, cum simul multa, & celeriter fit, dolorem affert. E diuerso quod ad suã naturam vniuersim, & celeriter redit iucundum est, quod autẽ paulatim, & sensim fit, sensum latet. atque ita quidem Plato in timeo.*

como es calor excessiuo, ò frialdad, o qualquier cosa aspera, cortante, y estendiente, a todo lo qual se sigue solucion de continuo. Deleytase el tacto con todas las cosas contrarias a lo dicho. El gusto duele con lo amargo, acerbo, y acre, y con todo lo demas que le corrompe, y deleytase con las cosas dulces. el olfato siente dolor con los vapores hediondos, y se deleyta con los de suaue olor. El auditu, se deleyta con sonoras, y concertadas vozes, y duele con asperas, y subitas, quales son, las de cañones fuertes. El sentido de la vista se ofende con los extremos resplandores, y colores, y se deleyta con los que guardan vn medio. Entendido pues esto se entiende facilmente el presente Refran, cuyo sentido literal es. De las frutas la mançana, es la que mas deleyta el gusto, con su suaue liçor, y çumo. De los colores el de la grana es el que mas agrada, y deleyta el sentido de la vista. Desuerte, que esta sentencia nos enseña, dos causas de delectacion: la vna para la vista, y la otra para el gusto.

Aduiertase aqui por mayor declaracion de la primera parte, que los quatro sentidos, que son tacto, gusto, olfato, y vido se deleytã y padecen dolor con dos contrarios, de los

*Hipoc. vero eo antiquior, ijs (inquit) quibus natura alteratur, et corrumpitur, dolores fiunt.*

*Causas doloris, & delectationis vnius cuiusque sensus tradit* Gale. *citato de simpl. causis c. 6. vbi asserit tactum affici dolore acalfacientibus refrigerantibus, & soluentibus continuum, delectari vero a molibus, et alijs. Gustus delectatur dulcibus, dolet tamẽ ab acerbis acribus, & alijs. Olfatus delectatur abbis quibus delectatur gustus, si in vapores resoluantur, & dolet a fetidis. Auditus aleni, & tarda voce delecta-*

quales el vno causa dolor, y el otro delecta-
cion. Mas el sentido de la vista no guarda esta regla, porque como dize Galeno, con lo muy resplandeciente, y blanco padece dolor, y con su contrario lo negro, y con las tiniebias, con que se auia de deleytar, tambien padece dolor. Y assi vemos que mirando a la luz del sol nos ofende la vista, y estando mucho tiempo en tinieblas tambiẽ sentimos daño.

*Galenus loco citato.*

Deleytasse pues la vista, con colores, que guardan medio entre lo muy blanco, resplandeciente, y entre lo obscuro; quales son el color verde, azul, encarnado, y el carmesi; de todos los quales que deleytan, el que guarda mas proporcion, y es mas conuenien te a nuestro natural, es el purpureo, carmesi de color de sangre, que se haze de grana, y el que dize la sentencia, de los colores la grana.

Fue tan estimado este color entre los antiguos, que solos los muy altos Emperadores podian vestir ropa de grana, por la qual se diferenciauan de la gente comun, y plebeya. Pero ya en nuestros tiempos pocas mugeres se hallan, por particulares que sean, que no se alegren, y adornẽ con manteo, y ro

pas

pas deste precioso color.

Dizese grana en lengua Castellana, porq̃ se haze de cierto fruto de coscoja, a manera de granillos. Estos granos en Latin se llaman, cocus infectorius, y en Arabigo Karmen. El color que de ellos resulta se dize en Latin coceus, otros le llaman purpureo, porque se haze tambien de la sangre de vn pescado, llamado purpura. Otros le llaman color carmesi: de la palabra Arabiga, Karmen.

*Cocus infectorius*

*Purpura.*

Cogese la preciossa, y excelentissima grana en muchas partes de nuestra España; en la mancha de Aragon, y por todo el Obispado de Badajoz, se haze gran caudal della, aunque la que se coge en Secimbra tierra de Portugal, es tenida por la mas fina. De las indias se trae otra suerte de grana, que no es tal como la de España, y se llama alla cochinilla. Qualquiera destas granas tiene virtud de restriñir. Por lo qual sirue para detener qualquier fluxo de sangre. Dase a beber en vn hueuo media dragma del poluo, con otra media de encienso a las que incurre peligro de mal parir: porque confirma, y establece la criatura en el vientre.

*Hæc omnia traduntur a Dioscoride. ex de grana, & aliqua in expositione.*

Aplicado por defuera, el poluo de grana

ſobre la tetilla yzquierda, cõ agua deaçahar, ó beuido con vino, conforta el coraçon, y la virtud vital. Y es vnico remedio cõtra la peſtilencia, y contra las aflicciones, y triſtezas del coraçon.

Arist. verba lib. de sensu, & sensi hæc sunt. Ideo quem admo dum, ibi partim lumen emicat, partim tenebræ intenduntur, sic corporibus partim album partim nigrũ illinitur. Dereliquis colorũ generibus, diuidendo iam agamus, quot modis illa reduntur, nã album, & nerum sic propinquo collocari accidit, vt vtrumque propter exilitatem, non exspectabile occurrat cum tñ id, quod ex ambobus conficitur aspectabile, occurrat, hocenim

Tambien ſe aduierta con Ariſtoteles en el libro de ſenſu, & ſenſibile, que todos los colores, ó ſon blanco, ó negro, ò compueſtos de blanco, y negro. Y ſi acaſo eſtan en el ayre ó agua los colores, ſe llaman tinieblas losque correſponden con el color negro, y los que correſponden con el color blanco, ſe llaman reſplandor, ó luz. De los quales dos extremos de luz, y tinieblas vemos enel ayre compueſtas muchas diferencias de colores. De ſuerte, que los colores que componen todos los demas, ſon ſolos dos, cõuiene a ſaber, blãco, y reſplandeciẽte, que todo es vno, (como ya diximos,) y negro, y tinieblas, que tãbien es vn proprio color. Hazenſe muchas diferẽcias de colores, ſegun la mezcla de blanco, y negro, de reſplandeciente, y tenebroſo, queſe junta; porque ſegun ſe mezcla mas delo vno ò de lo otro, aſsi reſulta eſte, ò aquel color. Deſtos colores que ſe componen de blanco, y negro, vnos ay mas agradables a la viſta q̃ otros: porque aſsi como de las bozes que

guardan entresi concento, y cierto numero, y consonancias, resulta suaue, y agradable musica a las orejas; assi (dize Aristoteles) para que de la mezcla destos dos colores blanco, y negro: resulte delectable color a la vista, han de guardar en su mezcla, concento, proporcion, y numero conueniente de dos a quatro, o de tres a quatro, o otras proporciones. De estos pues, que guardan numero concento, y proporcion; elque mas exactamente la guarda, es el color purpureo, q̃ nosotros dezimos de grana, y el Refran presente. El qual color por expressas palabras, dize Aristoteles: Que es el mas delectable, en el de sensu, & sensibile. Desuerte, que el propio phylosopho cõfiessa, como nuestra sentencia, que de los colores la grana. Quien quisiere muy a la larga ver la verdad que aqui se à propuesto, lea al principe de los phylosophos, en el libro q̃ auemos alegado, y en el de colores, que alli conocera, que sea color, y como qualquier color compuesto, consta de tres cosas.

Conuiene tambien notar para la verdad deste Refran quando dize de los colores la grana. Que este color es mas amigo a nuestro temperamẽto, que otro alguno, por la similitud, no solo manifiesta, que tiene en

*neque ex albescere neq; nigrescere poterit, sed cũ necesse sit colorem, quidpiam habere, illorũ autem neutrum esse potest pari necessitate mixtum, & genus coloris diuersum esse oportet.*

*Qua propter sic multo plura colorum genera proponuntur, quam albi & atri, plura inquam proportione siquidem tria, ad duo, & tria ad quatuor, & per alios numeros relata, se mutuo respiciunt (& subdit) alij enim in exactissima proportionis numeris, quemadmodum supra concentus habentur. qui sanê iucundissimi colorum omnium videtur esse, vt purpureus.*

*Arist. de sensu & sens. & lib. de col.* [illegible]

el color cõ la sãgre, sino por alguna simpatia, q̃ tãbien cõ ella tiene. Lo qual conoceremos de q̃ los autores q̃ escriuẽ practicas de medicina, curando las enfermedades q̃ viené de sangre, en las quales quieren que este humor salga fuera; ordenã q̃ el patiente, este embuelto en paños de grana, porq̃ llame la sangre fuera: aunque otros dizen, que es mejor poner este color adonde le vea el enfermo, para que asi haga su efecto. Sea por lo que fuere, que la experiencia nos tiene enseñada su excelente virtud, asi para alegrar el animo, como para confortar el coraçon, y retener el espiritu: loqual haze con tanta eficacia; que de los colores la grana.

*Dioscorides. lib. 1. cap. 31. & Laguna in explanatione.*

Dize la segunda parte: De las frutas la mãçana. Y aunque es verdad, que Dioscorides, y todos los Griegos comprehendierõ debajo deste nõbre MILON Y los Latinos Malum, muchas, y muy varias frutas, como son las q̃ en Castilla llamamos mançanas, y los membrillos, duraznos, y albarcoques, y todo genero de lymones, y cidras: aqui solo auemos de entender las que en España llamamos mançaanas, de las quales ai muchas diferencias, que todas por la mayor parte son estipticas, frias, y terrestres. Empero particular-

*De malis agit Galen. lib. 2. de alimẽ*

mente

mente las agrias dan desi vn subtil, y frio mantenimiento. Las dulces son demasiadamente humidas, pero entre calor, y frio templadas. Las dessabridas excessiuamente son frias, y humidas, y ofenden el estomago. Las acerbas restiñen el vientre. De todas las especies, que ai de mançanas, es la mas excelente aquella, que llamamos camuessas en España: porque demas de ser aromatica, es mas grata, y sabrosa al gusto, que otra alguna fruta; y de quien se ha de entender lo que dize esta sentencia: De las frutas la mançana. Que esto se aya de entender assi, se conoce claro: porque si consideramos la camuessa, en quanto al gusto, ninguna fruta ai, que la exceda: y si en quanto a su virtud, y bondad tampoco: porque esta fruta aprouecha mucho a los tristes melancolicos; para el qual efecto, se haze dellas conserua con açucar, y vn xarabe muy celebrado de su çumo. Comense las camuessas con anis, en lo vltimo de la mesa, para resolber ventosidades. Ai en el Reyno de Granada vna especie de peros, que llaman de Miguel, los quales son tan agradables, y suaues al gusto, que sino quisiessemos entender el Refran de las camuessas, se podria

*torum fa. cap. 21. Vbi docet omnia genera malorum stiptica esse verũ (inquit) quæ accida sunt teniũ esse, partiũ mediæ temperaturæ esse dultia, quæ tamen ad calidius vergunt, quemadmodum, quæ omnium qualitatũ sunt spertia ac veluti aquosa ad frigidius inclinant.*

*Christophorus à Veg. lib. 2. Methime, cap. 6. dũ agit de malis dicit, quæ vero dulcia tantũ sunt boni odoris, omnibus succi bonitate præferũtur quas appelant camuessas, quæ postrema mensa afferuntur, cum aniso, ad flatus discussionem; condiuntur saccaro, prosũtq; nõ parũ tristatis, &*

*melancholiam patientibus, nec dificile superãtur, nec tardãtur in vẽtre.*

dria entẽder dellos; porque con su dulçura, y suauidadad, exceden todo genero de frutas. Pero lo mas cierto es auerse de entender de las camuessas, por las razones dichas. Y si alguno dixere, que Galeno no fue deste parecer, digo que Galeno no conocio camuessas: porque no las ay mas que en España, y en algunas partes de Flandes, mas no son tales como las Españolas; segun enseña Andres Laguna, comentando â Dioscorides, a quien se ha de dar gran credito.

*Andreas Laguna lib. 1. capit. 31. super Dioscoridem.*

Y pues mi intento es, escriuir en estos discursos, la conseruacion de la salud humana: de la qual consiste mucha parte, en el conocimiẽto de las qualidades de las frutas, y agora nos á venido a proposito la aueriguacion desta verdad, que dize: De las frutas la mançana, no será fuera del intento q̃ seguimos, examinar la facultad, virtud, y qualidad de las frutas que mas ordinariamente, se comen en España; de adõde resultará mas limpia la verdad de la sentencia que explicamos.

*Galen. de alimẽtis boni, & mali su, li. de atenuãte vict⁹ ratione, c. 10. & doctus Vega, lib. 2 de arte med. cap. 6*

Hablando pues vniuersalmente dellas, á de entender el desseoso de salud, que todo genero de fruta, dá al cuerpo, poco, y mal alimẽto, y que con gran facilidad se corrompe, llenando el vientre, y las demas partes de super

fluos

fluos excrementos. Esto nos enseña Galeno en el libro de alimentos de buena, o mala sustancia: adonde dize, que siendo jouen, todos los años por el Estio, le apretaua vna graue enfermedad, causada de la fruta que comia; mas despues que conocio su yerro, no vsaua otra, mas que algunos higos, y vuas, con mucha moderacion, y assi viuio de alli adelante con perfecta salud. Lo propio nos enseña en el de atenuante victus ratione capit. 10. y en otras mil partes. Lo qual es tanta verdad, q̃ no ai autor antiguo, ni moderno, q̃ no la confiesse. Aduiertase de passo, q̃ la gẽte fuerte, robusta, y que se exercita, puede cõ mas libertad vsar de la fruta q̃ las personas de letras, y papeles, y q̃ hazẽ poco exercicio corporal: porq̃ los tales es muy ordinario ser flacos de estomago, y tener abundancia de excrementos.

Y porque procedamos con mas distinciõ, se considere, q̃ Galeno, y toda la caterba medica diuidẽ la fruta en dos partes, đ las quales la vna llamã fruta fugaz, voraria, q̃ significa lo propio q̃ fruta de los caniculares; y dizese fugaz, porq̃ no se puede conseruar sin mudança de qualidad. Esto nos enseña Galeno en el segundo de las facultades de los alimentos.

*& sperientia demõstrat, quod omnes fructus parui succi corpori præstant, qui bonus nõ est, & cito corruptionem recipit.*

*Præterea ex fructibus omnibus excrementa copiosa separantur.*

*Galen. de atenuãte victus ratione.*

*Qui vero literis incumbunt, & in quiete, et octio degunt nõ sine magnano xa fructibus vtũtur; & eo magis si ventrem habuerint languidiorem, idque omnibus literatis commune est.* *Vega lib. 2 methi. c. 6.*

*Galen. 2. de alim. facult. cap. 2 vacant autem ipsos oordicioos, nõ quod id solum tempo i.*

Son estas frutas las que se crian de yerbas como meló, calabaça, cohombro, y otros tales La otra diferencia de frutas, es la q̃ se coge de arboles, como higos, vuas, mâçanas, y las demas. Destos dos generos de frutas, aunq̃ todas son malas, como està dicho las peores, y mas perniciosas, son las fugazes q̃ se crian en yerbas; estas dize Vega, que no conuiene que coma hombre de buen entendimiento, sino fuere, para mitigar algun gran fuego, encendido en el cuerpo, por auer padecido calores, o exercitadose demasiado.

Qualquier genero de meló, o sea de los de Imbierno, o de los que se comen en el Estio, todos son de fria sustancia, y de humedad superflua, faciles de corromper en el vientre, prouocan vomito, y ofendé el estomago. Suelen causar la enfermedad que los medicos llaman, cholera morbus: pero su simiente mueue la orina, y deshaze las piedras de los riñones. El propio efecto haze el melon comido, mas no cô tanta eficacia. Comese el melon al principio de la comida: porque es facil de corromper, y no al fin como algunos lo vsan. Galeno dize, que se dè melon a comer en la declinacion de las calenturas ardiêtes, para templar el fuego.

*sint, sed quod ipsos ab ijs qui ad repomendū, idonei sunt distinguant.*

*Galen. lib. & c. citato ait; hos omnes fructus praui succi esse. quibus nullus sanæ mētis debetuti, nisi refrigerationis gratia, in aliquo magno calore.*

*Pepones.*

*Vniuersa peponū natura frigidior est, cum humiditate superflua, habēt enim vim quādā abstergendi cuius beneficio vrinam ciunt (& subdit) quam ob rē colera morbo ob noxios efficere solet.*

*Galen. 2 de alim. facult. capit. 2.*

*Pr. ino.*

El pepino possee la propia virtud q̃ el melon, aunque enfria mas: ha se de comer antes que este maduro hecho ensalada con yerbas.

La berengena llamada de los Latinos melongena. Dá sustancia al cuerpo, gruessa, y melancolica, y es dificil de digerir, cuezese cõ carne, y comese picada con tocino, y çumo de naranja, o limon. Desta suerte adereçada es agradable al gusto, y prouoca la gana de comer. De la qual qualidad, nacio aquel prouerbio Castellano, que dize.

A tocino, y berengenas,
Quien tendra las manos quedas.

Los cohombros, constan casi de las propias qualidades, que el pepino, y melon.

La calabaça es libre de todo genero de sabor: pero acomodase, y conformase con el gusto de qualquiera cosa con que fuere guisada: y lo propio haze en el estomago, en el qual si halla viciosos y corruptos humores, con facilidad se corrompe, y conuierte en ellos. Digierese con dificultad, prouoca vomitos, mitiga la sed, y alarga el vientre, tiempla el ardor del higado, y refrena el ferbor juuenil. Es vtil mantenimiento a los de complexion calida, y seca: porque ella es fria, y humida, en segundo grado.

*Melongena.*
*Melõgia, siue melẽgena, herbæ fructus, qui dicitur berengena. Crassum succũ, & melancolicũ præstat & difficile quaquitur, quod ostendit eius acerbus sapor: præterquã quod cum carnib⁹ elixantur, seruantur etiam in aceto & condiuntur cũ mele, aut sapa. Vega, capit. citato.*

*Cucurbita.*
*De cucurbita agit Galen. 2. de alim. facult. capit. 3. Dioscorides, lib. 2 capit. 123.*

*De fructibus arborum.*
*Ficcus, & vua. Verba Galeni 2. de alimen facult. capi. 9. hæc sunt: ficus et vua, quæ admodum interautunales fructus*

Despues q̃ Galeno trae las frutas de yerbas q̃ auemos escrito, nos muestra la qualidad de la fruta de los arbores. Entre las quales dize, que las menos malas son los higos, y vuas: porque con facilidad passan del vientre, sin detenerse, y sustentan el cuerpo, y le engordã mas que otras frutas. Segun opinion de Paulo Agineta, es mejor fruta el higo, que la vua: porque los higos ablandan el vientre, y prouocan la orina, limpiãdo los riñones. El proprio efecto hazen los higos passos: pero quiẽ vsare a comerlos, criará muchos piojos. Las passas son mas calientes que las vuas, y sustẽtan mas, y son agradables al estomago; pero no ablandan tanto el vientre como las vuas.

Las moras de moral, vmedecen con eficacia, y enfrian, si se comen frias: tomãse al principio de la mesa lauadas, y desta suerte ablandan el vientre; pero dan muy poco sustento al cuerpo.

De las cereças, nos propone Galeno tres diferencias: todas ellas son enemigas al estomago, en el qual suelen engendrar lombrizes, y humores putridos; segun la opinion de Platina alargan el vientre, como las moras.

Las guindas bien maduras; segun la opinion del Docto Vega, son la mejor fruta que

los

*principatum obtinent, ita fugaciũ omnibus magis nutriunt: minimamque praui succi obtinent, præsertim cum exactã maturitatem fuerint adeptæ.*

*Zaricæ, & vuæ passæ.*

*Vuæ passæ alijs calidiores sunt, et stomacho gratiores Valentius alunt sed minus subducunt albũ. Galen. loco citato. Paul. lib. 1 cap 81.*

*Mora.*

*De his Gale. 2 de ali fac c. 11 Paul. lib. 1. c. 81. Vega Lib. 2 capit. 6.*

*Cerasa.*

*Cerasa quidem acida pituitam inscindunt ferborem flauæ bilis cõprimunt sitim stinguunt, & appetentiam excitant.*

los hombres comen, y tanto, que dize auerse de anteponer a los higos, y vuas. No conocio Galeno guindas. Pero Platina, y muchos dizen (y la experiencia lo muesta) que cortan, y adelgazan la flema, q̃ reprimen el ferbor de la colera, mitihan la sed, y prouocan el apetito de comer. Posseen virtud fria manifiesta. Comense al principio de la mesa. Cuezense facilmente, y baxan con presteza del vientre. Puedense conceder a los que padecen calentura. Las garrofales son agradables, y mejores que todas.

*lumbricos, & putridos humores in ventre generant. hoc docet Platina lib. 1. cap. de cerasis. Veg. lib. 2. c 6. Galen 2. de alim. facult. capi. 12.*

Las moras de çarça detienen el vientre, y no se corrompen con facilidad.

*Mora rubi.*

Los priscos, los duraznos, albarquoques, alberchigos, y melocotones, todos son de vna casta, y posseevna facultad, que es de enfriar, y humedecer; corrompense en el estomago con facilidad, del qual passan velozmẽte: por lo qual dize Galeno, que se ha de comer esta fruta siempre al principio. Pero el Doctor Vega, por quanto los melocotones tienen alguna astriccion, quiere que se comã al fin de la mesa. Toda esta fruta se conuierte en pessimo humor.

*Persica.*

*Paul lib. 1. c. 81. Galen. 2 de alim. fa. capi. 20. agunt de persicis, & armeniacis. Persica praui succi, accidique sunt, & facile corrumpuntur, eoqua primum exhiberi debent, quo protinus dejiciatur*

De las peras dize Galeno, lo propio que de las mançanas. Son dificiles de cozer, y ven-

*Pirus.*

*Verba Galen. loco citato sunt, quæ de malis diximus,*

*si ad pira, & punica transtuleris, nihil erit, quod nos de ipsis nouum dicere oporteat.*

tosas, de adonde dizen algunos curiosos, que le vino el nombre de Pera. Las mejores son las aromaticas, y pequeñas; comense al fin de la mesa.

*Punica.*

*Minimum ex hoc fructu corpori alimenti accedit; quare nunquam ipsis cui alimento, sed tanquam medicamenta vtimur.*

*Galen. 2. de aliment. facul. c. 24.*

De las granadas nunca vsamos, como de alimento, sino como de medicamento. Las dulces son ventosas, pero algo vtiles al estomago. Las agrias limpian flemas, Las agridulces mitigā sed, siendo sus granos lauados en agua fria: pero tambien son ventosas, aunque con facilidad, se resuelbe esta vētosidad.

*De cotoneis.*

*Galen. 2. de alim. facultat. capit. de cotoneis.*

Los membrillos dan poco sustēto, y terrestre; pero detienen valientemente el fluxo del vientre, y los vomitos. Hazense muchas diferencias de conseruas de su carne, suaues al gusto, y conuenientes al vso de medicina. Puedense detener estas conseruas siete años; segun dize Galeno.

*Pruna.*

*Corpori itaque ex hoc fructu minimum alimenti accedit, vtilis tamen est, iis quibus propositum est ventrem mediocriter humectare, & refrigerare, ipsumq;*

De las ciruelas, ai muchas diferencias. Pero reduziendolas a dos, se aduierta, que las que fueren dulces, ablandan el vientre, y las que constan de sabor azedo, le comprimen, y aprietan. Todas ellas dan muy debil mantenimiento al cuerpo: pero son conuenientes a los que quieren humedecer, y refrigerar las entrañas. Galeno alaba mucho las damascenas, y las Españolas. El Doctor Vega afirma

q̃ es mas cõueniẽte fruta la ciruela, q̃ el higo y vuas: porq̃ se cuezen con facilidad, y passan del estomago sin agrauarle, en breue espacio y no causan dolores de cabeça.

Los nisperos, y seruas, tienen vna propia virtud astringente, y asi pocas vezes vsamos desta fruta por alimento.

Los datiles se cuezen en el estomago con dificultad, y hazen ventosidades.

Las nuezes frescas verdes, y las q̃ estan ya perfectamente maduras, y las ranciosas antiguas, todas poseen virtud de calentar, con alguna acrimonia; por lo qual vsandolas mucho suelen causar en la boca llagas.

Son menos calientes las auellanas, que las nuezes, y dan mantenimiẽto gruesso, y terrestre; pero corrigese este daño comiendolas assadas en la ceniza. Con esta preparacion cõfortan el estomago, y prohiben, que suban vapores a la cabeça, y son suaues. Comense al fin de la mesa.

Las almendras posseen facultad, de adelgazar, y limpiar: por lo qual son conueniẽtes a los que padecen de humores gruessos en el pecho, y pulmon, contòse, porque ayudã marauillosamente a lançarlos.

Las azeytunas negras, y maduras, q̃ se co-

*non minus, quam prædictorum, quadam vitrũ subducit, 2. de aliment. facul. capit. 31. Mespila, et sorba*

*Dactiles.*

*Nux.*

*Galen. 2. de alim. facultat capi. 28*

*Auellana.*

*Amidala.*

*Amidalæ, nihil prorsus facultatis astringentis habent sola tenuandi facultas, ac detergendi ineis præpolet.* Galen. *lib. citato, capit 29.*

*Oliuæ.*

*Porro quemadmodũ caduca oliuæ, pinguedinis plurimum habent. Ita hæ succum astringentem; quare vẽtriculum roborãt, & apetentiam excitant. Galen. 2. de aliment. facult. capit. 27.*

men con sal, crian humor melancolico, causan tristeza, y dolor de coraçon. Pero las blãcas verdes, que se cogẽ antes de madurar, adobadas con salmuera, laurel, eneldo, tomillo, y algunos pedaços de limon: estas tienen virtud astringente, con la qual confortã el estomago, y despiertan la gana del comer; pero tambien crian melancolia.

*Pinei nuclei.*
*Marsilius, lib. de vita longa.*

Tienen los piñones virtud de desopilar el higado, son vtiles a la generaciõ del sperma. Y Marsilio Fiscino, los ensalça mucho, para alargar la vida: porque dize, que conseruã el humido natiuo.

*Iuiubæ.*

*Galenus.*

Las açufaysas, fruta de niños, y de desenfrenadas mugeres; segun dize Galeno, son tẽpladas entre calor, y frio, de gruessa sustancia, y que con dificultad passan del vientre: pero su cocimiento es de gran vtilidad, para los q̃ padecen corrimiento calido, al pulmon, y pecho.

*Çaparis.*
*Quòd si caparis abluatur, & quo ad facultatem deposuerit omnem ex sale maceretur, minimi quidẽ alimẽti fiet, edulliũ erit tamen ceu obsoniũ, ac medicamentum ad appe-*

Criase en el Andaluzia grã cãtidad de alcaparras: cõseruãse cõ sal, o en vinagre muy fuerte. Lauadas, y dadas vn herbor, y comiẽdolas cõ vinagre, azeyte, y açucar, son alimẽto, y medicamento para barrer la flema del estomago, deshazer las opilaciones de higado, y baço, y restituyr el apetito perdido.

Las

Las cidras, conocidas en toda España, con ſtant de ſimiente, de parte azeda, y de la corteza. La ſimiente poſſee virtud de digerir, y deſſecar, en ſegundo grado. La parte azeda enfria, y deſſeca en tercer grado. La correça le parecio a Galeno, que es ſeca en ſegundo grado, y templada, entre calor, y frio; mas ſegun la comun opinion, es caliente.

Las naranjas dulces, ſe comẽ por deleyte; pero dan muy poco ſuſtẽto, y flematico. Las agrias ſiruen de condimento; tomanſe cõ açucar, para refrenar el calor de la colera, y mitigar la ſed.

Las limas, y limones poncidres, y de qualquiera caſta q̃ ſeã, ſon ſemejãtes en ſus qualidades a las narãjas, y cidras dulces, y agrias.

Galeno vniuerſalmẽte dixo, que todas las frutas dan peſsimo alimento al cuerpo, mas deſte precepto comun, ſaco las caſtañas: las quales ſiendo bien cocidas en el eſtomago, crian buena ſangre, y mucha, pero algo grueſſa. Tienen virtud aſtringente, y ſi entran en eſtomago flaco, ſe conuierten en viento. Son mas aſtringẽtes las reboldanas, que las infertas. Comenſe cozidas, o aſſadas, por ſer fruta ſilueſtre.

Las bellotas, manjar de puercos, en todo

*tentiam excitandam: præterea ad pituitam, quæ in ventre continetur detergendam, purgãdaſque hepatis, et lienis obſtructiones. Galen. 2. de aliment. facul. capit. 34.*

*Arantium.*

*Limones.*

*Caſtaneæ.*

*Ex ſententia Galen. boni ſucci eſſe conſtat caſtaneas, vim tamen habẽt aſtringẽdi, & flatum generant.*

*Glandes.*

*Omni iure castaneis sunt inferiores, vehementissime astringunt.*

son inferiores a las castañas: porque aprietan en estremo; dan muy gruesso, y mal sustento al cuerpo. Pierden algo de su astriccion assadas, y mas cozidas. Cansanse algunos autores, dando la razon, porque el agua es mas delectable, y gustosa con las bellotas, que con otra comida. Vega dize, que las bellotas por ser algo austeras, arrugã la lengua, y q̃ con lo austero, y seco, se causa esta arrugacion, sobreuiniendo pues la beuida del agua, humedece lo seco, y desarruga la lengua, boluiendola poco a poco a su natural. Pues como la causa del deleyte consista en boluer a su natural poco a poco lo que está fuera del; segun sentencia de Platon, por esta razon dize, parece el agua tã dulce, cõ la comida de las bellotas.

De las qualidades propuestas en cada fruta; se colige, si las conferimos con las de la camuessa, que ninguna ai que la llegue en bondad: porque es graciosa, y suaue al gusto, y que con facilidad se cueze en el estomago, y passa del, dà suaue olor; tiene, y consta de mediocre sustancia, y es medicamento para los tristes melancolicos. Estos atributos, y excelẽtes propiedades, no se hallan todas juntas, mas q̃ en sola la camuessa; de quien se verifica la proposiciõ: De las frutas la mançana.

DE

# De la nuez el higo, es buen amigo.

## REFRAN XXV.



E los higos passados, se ha de entender esta sentencia: los quales mezclados con nuezes, componen vna triaca admirable, que suple por la famosa de Andromaco, y por el celebrado Antidoto, llamado Mitridato. Y aun podriamos afirmar, que excede a estos insignes medicamentos. Porque la triaca, y mitridato, aunque son de eficaz fuerça contra veneno, no son dotados del sabor, y dulçura, que la triaca compuesta de higos, y nuezes possee. El qual sabor resulta jũtamẽte cõ la virtud grãde, q̃ Dios le cõcedio cõtra tosigo, y peste, de la mezcla hecha d̃ dos frutas tã conformes como el higo passado, y la nuez

los quales son tan amigos, como el Refrã significa.

El docto Vega, tratando desta amistad, y conformidad, que entre higos, y nuezes ay, Dize que las nuezes constan de cierta astricion: la qual se enmienda con la suauidad, y blandura de los higos, de adonde viene a ser tan agradable la mezcla destos dos amigos. Pero de la virtud que possee esta composiciõ contra veneno, no ai quien de razõ manifiesta, y assi auemos de cõfessar, que es de aquellos medicamentos, que tienen virtud oculta ignota a los hombres: la qual los philosophos llaman antipatia. Dizese desta mezcla de nuezes, y higos, que siendo vencido el grã Mitridato Rey de Põto, por Pompeyo, halló el vencedor escrito en el santuario, que quiẽ vsasse a comer, por las mañanas, la triaca de nuezes, y higos, no seria ofendido de algun veneno. Dioscorides en el sexto libro de su materia medica, capi. 1. honrò tanto este medicamento, que tratando de como los hombres, no seran ofendidos, aunque tomen veneno, le puso el primero de todos, diziendo: Conuiene a saber, q̃ los q̃ se recelã de ser ayudados con algun bocadillo venenoso, tomen alguna cosa preseruatiua, que debilite la fuerça

*Vega lib. 2. de arte medic. cap. 6.*

*A tota constitutione, & qualitate oculta, nuces cũ caricijs mixtæ, aduersus venenosam qualitatem aguut.*

*Dioscorides, lib. 6 cap. 1. ferê in principio dum agit de venenis.*

ça de los venenos, y los haga impotentes: para el qual efecto (dize) siruen los higos secos comidos con nuezes. Y porque no carezca de autoridad de insignes varones esta verdad, digo, que Galeno, en el 2. lib. de la facultad de los alimentos afirma, que la nuez mezclada con higo passado, es muy agradable al estomago; y que segun sentencia de muchos, si mezcian con las nuezes, y higos ruda, no será el hombre ofendido de veneno: esto es lo que dizen Dioscorides, y Galeno.

*Galen. noster lib. 2. de alim. facult. capit. 28. agens de nuce Regia dicit. Quoquitur tamen hæc nux facilius, quam pontica stomachoque est gratior, & multo magis quando cũ caricis manditur. Traditũ autem à plerisq; medicis est hominẽ a pharmacis letalibus nihil magnopere ledi, si utrasque has ante alios cibos cũ ruta sumpserit.*

Quinto Sereno, medico Samoniaco, antiguo, escriuio en sonoro verso, medicina; y entre los remedios mas celebrados, y eficazes, que propuso, para que el hombre no fuesse ofendido de veneno, trae la composicion de higos, y nuezes, en estos versos.

*Bis denum rutta folium salis & breue granum.*
*Iuglandesque duas, totidem cum corpore ficus,*
*Hæc oriente die, pauco conspersa Lieo*
*Sumebat, metuens. dederatq; pocula mater.*

*Quintus Serenus Samoniacus medicus, hos versiculos tradit venenis prohibendis.*

Segun lo que en estos versos nos enseña Quinto Sereno, la triaca de higos, y nuezes, se haze deste modo. Tomen dos higos passados, y dos nuezes limpias, veinte hojas de

ruda,

ruda, y vn grano de sal: lo qual todo bien majado, y mezclado, siendo rociado con vino, se hara vna conserua muy graciosa. Esta se ha de comer siendo el estomago ayuno, beuiendo vn trago de generoso vino. Yo certifico que é vsado muchas uezes deste medicamento, en tiempo de peste, comiendole, por estar ya enfadado de otros; y que no solo le he hallado suaue al gusto, y amigo al estomago: pero tambien de mucho prouecho, para mi defensa. Siendo pues esto asi; segun afirmã antiquissimos, y doctos escriptores; y sabiendo tambiẽ, que la nuez sola, comida sin mezcla de higo, no tiene esta potestad, y que la conjuncion que el higo haze con ella, ayudada de la ruda, vino, y sal, causa vn tan prouechoso compuesto, cierto es, que todo el mundo afirmará, que de la nuez el higo es buen amigo.

Ya he dicho, que mi intento es tratar en estos comentarios, de como perseuarâ el hombre su salud, y viuirávida larga. Y porque será breue la de aquel que se dexare asaltar con algun veneno, y ser mi intento el dicho. Y porque tambien la nuez, y higo, me an forçado, que explicando su virtud, diga con Dioscorides, que la tienen contra vene-

no. Porque no falte el tratado, en cosa tan importante, y porque no se ofrescerá mejor ocasion, será razon aduertir, que ardid tendra cada vno, para preseruarse, de vn tan capital enemigo, como es qualquier genero de ponçoña.

Es infinito el numero de aquellos que an sido muertos con tosico, por no auer viuido recatados, y circũspectos: los quales los escriptores nos ponen ante los ojos, paraque tomemos exemplo en cabeça agena. *Martialis, lib. 1. epig. Plini. loquẽs de boletis. Corneli tacitus, lib. 12.*

Claudio Cessar Emperodor Romano, fue miserablemente muerto con veneno, por Agrigina su muger.

El proprio genero de muerte, abreuió los dias de Lotario Rey de Francia, administrando el veneno su adultera muger. *Volateranus.*

Constãtino Emperador hijo de Heraclio, fue priuado desta luz cõ veneno, dado ocultamente, por Martina su madrastra.

El Emperador Enrico de Lucelburg, por orden de Roberto, Rey de Sicilia, fue subitamẽte muerto con cierto genero de põçoña, q̃ se le dio, embuelta en el Sacramento de la Eucharistia preciosa; como escriue Egnacio. *Authore Egnatio*

Victor III. Pontifice Romano (segũ escriue Volaterano) murio arrebatadamente, con *Volaterano au.*

sospe-

sospecha de que Henrico le vuiesse dado ponçoña en el Caliz, celebrando Missa.

Eduardo Rey de Inglaterra, mal logrado; segun publica voz y fama, fue atosigado en el vino.

*Quintus Curtius, lib. 10. de rebus gestis Alexandri*

Alexandro Magno en la flor de su juuentud, y en la cumbre de su nombre, y gloria, fue atosigado con el agua stigia, embiada en vña de mula, por Antipatro sucessor suyo; no sin Aristotelica infamia. Aunque algunos atribuyen la tal maldad, no al philosopho, sino a Philipo medico del mismo Alexandro.

*Plinius lib. 29. capit. 4.*

Cosino Cauallero Romano, gran priuado del cruel Neron, fue muerto padeciendo vna pequeña enfermedad, con beuida de chantaridas, por vn medico Egypcio.

Conrado Emperador, hijo de Federico, perecio en poder de vn medico que le atosigó, en vez de curarle, siendo sobornado, con grã cantidad de dineros, que le ofrecio Mamfredo, sucessor que quisiera ser en el Imperio.

Vn infame medico Iudio, llamado Sedechia, cortó el hilo de la vida del Emperador Carlos Calbo de Frãcia, cõ venenosa beuida.

*Alios quã plures veneno extinctos reperies, in oficina Ioannis Rabisij textoris.*

Es tanto el numero de Priucipes, y grãdes señores, que an sido priuados de la vida, con la traycion del veneno, que seria proceder en infinito,

infinito, quererlos numerar. Y assi callo la muerte de Mahometes, del Emperador Zimisce, de Diocleciano, de Ludouico Balbo, del gran Socrates, de Bilioto astrologo, de Luculo, de Anibal, de Arato, de Theremanes, de Ladislao Rey de la Pulla, de Seneca (que segun Suetonio, murio con veneno) de Anaxagoras. Y de otros muchos, que padecieron misera muerte atossigados.

Viniendo pues a loque importa, digo, que para no caer en la miseria, en q̃ los referidos cayerõ. Deuẽ los señores de salba, tener gran cuydado, en q̃ la salba de la comida, y beuida, se haga, no solo por ceremonia, tocãdo los labios al manjar, y beuida, sino, que quien la haze coma, y beua: de tal suerte, que si truxesse algun daño, se conozca alli luego.

Viuan con gran recato los que tienen hijos, que dessean heredar, y verse en possessiõ de los bienes. Assimismo los cuytados, cuyas mugeses les tienen frio, o ningun amor. Los que son mayorazgos, y ven sus hermanos con necessidad. Y finalmente todos aquellos q̃ se siruen de criados infames, y esclauos bestiales, y todos aquellos que tienen enemigos ocultos.

Es bien que los señores coman con tenedor, o cuchara. Estos instrumentos seran hechos de tres partes de oro, y vna de plata: la qual mistion llamaron los antiguos, electrum, sean lisos, limpios, y muy bié bruñidos. Con el tenedor se comen las cosas solidas, y con la cuchara las liquidas: porque metiendolos en las cosas que se comen, si tienen veneno, luego el oro adquiere vn color estraordinario de leonado, azul, o negro, o empañandose, y perdiendo el lustre, que antes tenia. La qual mudança de color, sera causa, que se mire el manjar, y se haga experiencia en algun bruto, que lo coma, como es dando a vn gallo, o perro dello. Del propio metal se hará taça, o vaso ancho bien bruñido, para beuer: porque si la beuida lleuare alguna ponçoña, luego la mezcla de oro, y plata, manifestaràn la traycion, perdiendo su natural color, y tomando alguno de los dichos. Este secreto inuentò Geronymo Mõtuo, para Enrico Rey de Francia: del qual si el mal logrado Alexandro vsara, quando los tres hermanos, Casandro, Philipo, y Iola, le atossigaron la beuida, no muriera rabiando en la juuentud, y felicidad, mas alta que los hombres an visto.

*Electrum.*

*Hieronimus Mõtuus.*

*Quintus Curtius, lib. 10.*

El

El primer bocado, q̃ de qualquier manjar ſe tomare, ſe à de guſtar muy de eſpacio, maſcãdolo biẽ antes de paſſarlo, y aduertir ſi pica, o quema la boca, y lẽgua, o dá algũ mal guſto abominaciõ, o deſcõtẽto: porq̃ en tal caſo, ſerâ bien echarlo fuera de la boca, y lauarſe enxaguãdoſe con vino, o agua, y dexando el tal manjar comer de los demas.

Es bien que los que traẽ alguna ſoſpecha, coman aſſado, o cocido, y no guiſados cõ caldillos, y potages: porque en eſtos con mas facilidad ſe encubre el enemigo; y ſi los comieren, no lleuen olores de ambar, almizcle, o eſpecias aromaticas, ni mucho agrio, o dulce, q̃ eſtos olores, y iſtenſos ſabores, ocultã mucho el veneno. Y aduiertan, que no ſe precipitẽ en la comida, y beuida, con la hambre, y ſed, antes (como eſtá dicho) tomen guſto de todo; q̃ muchos ai, q̃ an beuido lexia, tinta, agua de cal, y ſoliman, ſin aduertir lo q̃ hazẽ, haſta que eſtá el contrario en el cuerpo.

Aduiertaſe tambien el color de los manjares: porque ſino guardan el que ſuelẽ, es demonſtracion de algun daño. Las vaſijas en q̃ ſe comiere, y beuiere, ſean limpias, nueuas, y reſplãdecientes: y ya q̃ no puedan ſer de la mezcla de oro y plata, alomenos ſeã de plata

limpia, y bruñida: porque si veneno ai en la comida, y beuida cō facilidad la plata se empaña, y torna leonada, o negra, cuya mudança, à ya dado a muchos la vida.

Tengase cuydado en que las vasijas adonde està el agua, o vino, esten siempre muy biē tapadas, porque no entre, o cayga alguna cosa ponçoñosa, como son arañas, salamanquesas, y otras tales sauandijas. Es tambien prohibido, beuer con instrumētos de boca estrecha, en los quales no se ve lo que viene, como es calabaça, botija, y barril; y assi sera copa ancha, y clara.

Tenga siempre quien pudiere vn pedaço de verdadero vnicornio, pendiente, de vna cadenica de oro en la beuida: porque esto no solo quita la sospecha del veneno, mas tambien dá a la beuida marauillosa virtud cordial. Guardense de calentarse a lumbre de leña venenosa, y de entrar en el aposento carbon, que se comiença a encender, que muchos an muerto dello.

Tengan las vestiduras, y cosas de lienço personas de confiança: porque en ellas se puede disimular el veneno. Y para todo lo dicho, importa la vida, seruirse de criados fieles, de buena casta, leales, y de confiança, a

quien

quien el Señor haga tales mercedes, que no ſolo, no le procuren quitar la vida, mas arrieſguen la ſuya cada vez que ſe ofrezca, en defenſa de ſu ſeñor.

Sobre todo procuraràn los ſeñores, que el medico que tiene cargo de ſu ſalud, ſea letrado, experto, prudente, piadoſo, humilde vergonçoſo, de limpia y noble caſta, que con eſtas condiciones, no hará la traycion, q̃ aquel medico (deſcendiente de Iudios, llamado Sedechia) hizo, priuando de la vida, por dineros, al Emperador Carlos Calbo de Francia. En nueſtros tiempos, fue preſſo en Portugal, por el Santo Oficio de la Inquiſicion, vn medico Portugues judayzante, que en Caſtilla auia exercitado ſu arte. Siendo atormẽtado, declarò, que auia muerto en Ciudadrodrigo (ſolo por ſu guſto) ſiete frayles Franciſcos, eſtando enfermos, y curãdolos el. Eſte traydor pronoſticando la muerte mucho antes, para el dia que auia de ſuceder: adquirio gran fama de ſabio. Acerca deſte particular ſe pudieran eſcriuir inumerables exemplos, que por ſer tan notorios ſe dexan.

Demas de las preuenciones, y auiſſos que ſe han dado, quiero que ſe tenga gran deuocion con la triaca de nuezes, y higos, que me

mouio a dezir todo esto: porque ella assigura la vida haze alegre el triste, y melancolico coraçon: es agradable al gusto, y estomago, tanto que quien la vsare, con euidencia conocerà sus admirables efectos, y virtudes, causadas de la amistad estrecha, que la nuez, y el higo tienen.

## Azeytuna vna, es oro, dos, plata, y la tercera mata.

### REFRAN. XXVI.



AN comun se trae este Refran en las bocas de los hombres, como las propias azeytunas de q̃ trata. Dizese de la quãtidad dellas: el qual nos dà a entender, que comidas con moderacion son vtiles, q̃ esso significa: Vna es oro. Y comidas cõ menos moderaciõ, no serã tã buenas; pero vsandolas con excesso, no solo no son

*Oliuæ quedam eduuntur post maturationem nigræ (quas Galen. 2. de alim. facult. c. 27.*

ſon vtiles y prouechoſas, pero melancolicas, y perniciosas, para el linage humano. Lo qual dá a entender la ſentencia, diziendo: La tercera mata.

Y porque con mas diſtincion puedan ſus aficionados vſar de las azeytunas. Digo, que Galeno trae ſolas dos diferencias dellas. La vna es de las negras tan maduras, que ſe caen de los arboles: las quales los Griegos llaman, dryopas, y los Caſtellanos de ſerilla. Eſtas tales, ni ſe han de comer una, ni dos, ni tres, como dize la ſentẽcia: porque demas, de que no dan ſuſtento al cuerpo, todas ellas, ſe conuierten en melancolia, cauſan intenta triſteza, y dolor de coraçon. Y ſi alguno (no obſſtante lo q̃ ſe le aduierte) las quiſiere comer, ſepa, que ha de ſer al principio, antes de otros manjares; como aduierte Galeno, porq̃ ablãdã el viẽtre. La otra diferencia de azeytunas es de aquellas, q̃ ſe cogẽ, y adobã verdes, eſtas pues ſon de las q̃ habla el Refrã diziẽdo, q̃ comidas en moderada quãtidad deſpues de los demas mãjares, ſonoro, q̃ es dezir grã vtilidad a la ſalud: lo qual es tã cierto, q̃ no ai Latino, Griego, ni Arabe, q̃ lo niegue. La razõ es, porq̃ en moderada quantidad, aprietã el orificio ſuperior del eſtomago, confortandole, y no

*ALMADAS apellat) ante alios cibos albi ſubducẽda gratia quædam autem, ante maturitatem legũtur, & cõdiuntur muria, additis anetho, thima, & folijs lauri. Quidam etiam limonũ fracmentum ſuperaddunt, quæ nigræ ſunt, & caducæ humorem generãt melancholicũ, meſticiã pariũt, et cordis dolorẽ, de quibus non eſt intelligenda præſens ſententia, cum in parua, & magna quantitate nociuæ ſint. Quæ vero parantur ante maturitatem modo prædicto, ventriculũ roborant, & apetentiam excitaat; ſecundem Galenum loco citato, quod etiã docet Platina*

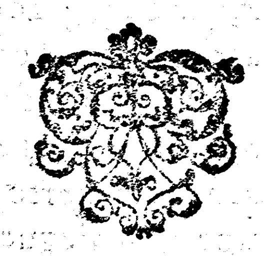
 conſin-

*lib. 2 capit. de oliuis. Vega 2. artis curatiuæ. capi. 6. de his, ergo intelligenda erit nostra sententia. Siquidē in parua quātitate sunt proficuæ in magna nociuæ vt docent authores supradicti.*

consintiendo subir humos a la cabeça, prouocan, y dispiertan la gana del comer. Pero comidas sin medida a rienda suelta, no se puedē digerir; conuiertense en humor gruesso, melācolico, y suele la boca, sentir vn dia despues de comidas su sabor: por esta razon pues, dize la tercera mata.

Algunos aitan sus deuotos, que afirman, que adonde el Refran dize, vna es oro, se ha de entender, vna dozena, o hanega. Pero la razon, es q̄ si las azeytunas fueren Seuillanas, tan gordas como nuezes, no se coman mas, q̄ vna, o dos, como la sentencia dize. Y si fuerē de las pequeñas, que comunmēte ai en otras partes, se pueden comer sin miedo, quatro, o cinco: y no solo no ofenderán, mas seran vtiles al estomago.

(∴)



COMER

# Comer verdura, y echar mala ventura.

## REFRAN XXVII.



SAN los Retoricos, y poetas vna figura, q̃ llaman Ironia, en la qual siempre se á de entender el sentido cõtrario de lo que dizen, y suenan las palabras, como quando, para dezir a vno, que es profano, le llamamos el santo. Otros llamã este modo de hablar, antiphrasis. Pero segun enseña el Maestro Sanchez Brocense, en vna paradoxa, contra los Gramaticos, la ironia, y antiphrasis son vna propia cosa; que en la vna y otra, siempre se ha de entender lo contrario de lo que suenan literalmente las palabras. En el Refran y sentencia presente, se halla euidentissima la ironia: porque por echar mala ventura auemos de entender, adquirir, o recibir, y criar mala ventura, que es vna enfer medad graue. De suerte que significa lo pro-

*Est etenim ironia, figura in qua dicimus negãdo, quod debet affirmari, vel ê contra.*

*Brocensis.*

*Galen. lib. de alimen. boni, & mali succi.*

*Lib. de alimentis boni, & mali succi, cap. 1. pluribus morbis affectos fuisse, qui herbis ante vsi fuerant, Galen. affirmat: nã vt ipse asserit, 2. de aliment. fac. cap. 39. Manifestum est, quod omnia olera preterquamquod exiguũ corpori dant alimentum, succum etiam prauum generant (& subdit) de plantis, id communiter nosse sufficiatur, quod omnes praui sunt succi.*

prio que comer verduda, y fomentar, y criar vna enfermedad. Que esto se aya de entender asi, muy claro està: porque segun sentencia de Galeno, y de todos los Doctores medicos, ninguna comida vsan los hombres, mas perniciosa a su salud, que las yerbas, que es lo que el Refran dize verdura. Para confirmacion desta verdad, cuenta Galeno, en el capit. 1. de los alimentos, de bueno, y mal çumo: Que en su tiempo vuo en Roma, por falta de trigo, vna insufrible hambre: por la qual la gente comia (no tiniendo otro remedio) yerbas: pero a poco tiempo despues, sucedieron tantas, y tan graues enfermedades, en aquellos que se auian alimentado con ellas, que fue caso espantoso. De adonde infirio Galeno, quan contraria comida sean las yerbas a nuestro natural. Y asi en el libro segundo de la facultad de los alimentos, no solo dize, que dan mal mantenimiẽto a nuestro cuerpo; pero qne el que dán, es en estremo poco: desuerte, que es poco y malo. Pues siendo esto asi, como confiessan sin Galeno todos los phisicos, y medicos; cierto es, que el Refran presente, se ha de entender ironicamente, en contrario sentido. Y que auemos de entender, que para

hazer

hazer burla de vno, que estè enfermizo, descolorido, bubatico, opilado, o abutagado, y le vemos gardar mal orden, y regimiento en su comida, llenando el estomago de yerbas, diremos: Comer verdura, y echar mala ventura. Como quien dize, guardad hermano esse orden, q̃ vos acabareys presto. En cõclusiõ las yerbas vniuersalmẽte hablãdo, dã poco, y mal alimento al cuerpo. Pero paraque se entienda la diferencia q̃ ai de vnas a otras, y como no todas son yguales en esta malicia se dirá en particular algo de cada vna, de las que mas se vsan a comer en España.

*Lactuca.*

La lechuga es la mas conuiniẽte yerba de todas las q̃ los hõbres vsan, porque las demas son de mal sustẽto; pero la lechuga es menos mala: desuerte que guarda vn medio entre las comidas q̃ son de buen alimento, y entre las que son de malo. Es mas acomodada, para criar sangre, que otra alguna yerba, mas esta sangre será flematica, y fria: porque la lechuga es fria, y humeda. El çumo desta planta en quantidad de dos onças, es veneno, y mata por su intensa frialdad. Comense las lechugas cozidas, y con vinagre, azeyte, y açucar, para conciliar sueño. Y crudas, para reprimir la colera, y para embotar

*De lactuca plura tradit Galenus. 2. de alim facult at. cap. 40. in quo sic scribit: Scire autem conuenit quod cum omnia olera sanguinẽ gignant paucissimũ, ac praui succi: lactucam nõ multum quidẽ generare, neque mali succi: non tamen omnino laudabilem.*

los estimulos de Venus. Solian los antiguos comer la lechuga en lo vltimo de la mesa, como lo significò Marcial, diziendo.

*Claudere quæ cenas lactuca solebat auorum:*
*Dic mihi, cur nostras inchoat illa dapes?*

*Endiuia.*
*Cæterum intibi facultatem habent lactucis ad similẽ* Galen. 2. *de alim facult capit.* 41.

Las escarolas, dizen algunos, que son especie de lechugas siluestres, y lo propio que chicoria. Tienen virtud de refrescar, y aguzar el apetito. Deshazen las opilaciones del higado: quien tiene flaco el estomago, las coma cozidas.

*Brasica.*
Galen. 2. *de alim. facult. capit* 44. *Habere vim brasicam, si candi, & soluendi ventrem primo, aut secundo iure asserit.*

El caldo de las coles o berças, que otros llaman repollos, comido, siendo a medio cozer las berças, y adereçadas con azeyte, y sal, alarga el vientre; pero si se vierte aquel primer caldo, y se cuezen en segundo, possee este segundo virtud de quitar camaras. Pierden las coles mucha de su malicia, si se cuezẽ con tocino, o carne gorda. Es la col de qualidad fria y seca, tiene gran virtud para los que se assen y embriagan con vino; porque comiendolas, o beuiẽdo su çumo, luego cessa la borrachez. Aristoteles dize ser la causa, porque el çumo de la col, lleua el vino hàzia las partes baxas, o porque deshaze los vapores que suben a la

*Aristoti. sectione 3. problem. 17. dicit: Quid est quod brasica sedet crapulam? An quod succũ dulcem discutientemque habet, & c.*

cabeça.

cabeça: pero la mas cierta razon es, porque cō su frialdad, y sequedad detiene los vapores, que no suban arriba. Tambien podriamos atribuyr esta hazaña a la virtud oculta de las coles: porque autor ai, que dize, ser tanta la enemistad entre las parras, y las coles, que si siembran la col cerca de la parra, o se seca la col, o los sarmientos de la parra.

*Sed certior ratio est, quæ traditur à Vega, 2. lib. artis med. cap. 7. dicens: Sed quoniam frigida, et sicca cum sit, vapores supprimit, nê in caput ascendāt, præsertim cruda, et cū aceto.*

*Beta.*

Las acelgas se vsan mucho a comer en tiēpo de Quaresma; pero dan muy poca fuerça, y hazen mala sangre. Su caldo, y çumo, tiene virtud de limpiar, y yrritar el vientre.

*De beta, Galenus agit, 2. de alim. facult. capit. 43.*

*Blitum.*

Los bledos son frios, y humedos, pero no tanto como la calabaça. Sustentan poco: y con presteça salen del vientre.

*Borrago.*

Posseen las borraxas virtud (principalmēte las flores) contra la tristeza, y contra los tēblores. Es templada, entre calor, y frio, preparada con caldo de la olla, o con leche de almendras, es de suaue gusto, y muy vtil a los tristes melancolicos.

*Portulaca.*

*Galen. 2. de alim. facult. c 46. dicit: Portulaca nutrimentū habet exile, idque humidum & frigidum, & lentum. Stuporem dētium sanat, suo lentore morsus experte Aristoti. in problem.*

No se come jamas la verdolaga sola, pero dà gracia, y gusto a las ensaladas. Es su qualidad fria, y humida, con cierta viscosidad, y lentor; con el qual deshaze lo entumido de los dientes, q̄ llamā dentera. Esta virtud nos enseña Galeno, Aristoteles, y la experiencia.

cabeça.

*Oxalis.*

Las azederas tambien ſon gratas en las enſaladas, dan poca ſuſtancia; pero no mala: porq̃ en tiempo del Eſtio, preſeruan de corrupcion: demanera, que por eſte efecto quando ai peſte, ſon muy vſadas.

*Verruila berrus.*

Los berros, ſon de naturaleza calida, poſſeen virtud de limpiar los riñones, de arenas, y de flemas. Y prouocan los meſſes de las mugeres.

*Naſturtium. Calida eſt natura tentat caput, & ſternutamentum mouet.*

El Maſtuerço es calido, y mordaz, arroja ſus humos a la cabeça; con los quales ſuele inflamar las narizes, y mouer eſternudos, y algunas vezes lagrimas.

*Petroſelinum. Sed aduertendum maxime, quod ſalſamentum, quod fit ex petroſelino, aceti ratione inteſtina, & ventriculum offendit.*

El peregil es muy conocido, y vſado, en enſaladas, y ſalſas: poſſee virtud de abrir, y deſſopilar y limpiar: mezclaſe con los guiſados, para dar buen guſto. Pero aduierta quiẽ vſare mucho la ſalſa, que llamamos perixil, que ofende las tripas, y eſtomago, por razon del vinagre con que ſe haze: enmiendaſe eſta falta ſi le mezclan açucar.

*Mentha.*

La yerbabuena, llamada menta, de los Latinos, es yerba muy conocida: por ſus virtudes que tiene, como medicamẽto; pero no dá ſuſtento alguno al cuerpo. Es aguda al guſto, y caliente en el grado tercero; y en el ſegundo ſeca. Poſſee cierto amargor, con el qual ma-

ta las

ta las lombrizes del vientre. Es la yerba buena muy amiga al higado, y estomago, y prouoca mucho a luxuria. Mueue Aristoteles vna question problematica: Porque razon, no se deue comer la yerba buena en la guerra a la qual responde: Porque consumiendo el esperma resfria, y afemina, jũtamẽte, el cuerpo, y animo. Por donde podremos dezir, que la yerba buena naturalmente es caliente; pero que accidentalmente resfria, dissipando los espiritus, y humores que conseruan el calor natural. Son tantos los efectos buenos, que Dioscorides, y todos los que escriuen de yerbas, attribuyen a la yerba buena, que con razon se á venido a alçar con el nombre de buena. Y assi por excelencia, en oyendo dezir yerba buena, entendemos della, y no de otras. Pero entre los dones de que naturaleza la dotò, el mayor, y de mas estima, es el q̃ tiene de confortar el estomago debil, assi siẽdo aplicada por defuera, como comida en los guisados. De adõde se vino a fabricar aquel antigo Refran, Castellano, que dize.

Iurado tiene la menta,
Que al estomago nunca mienta.

La oruga es ingrata al gusto, y muy calida, suelese mezclar con otras yerbas en la ensa-

*Aristot. particula 20. problem. 2 dicit: Cur in proberbio est, mentam in tempore belli, neq; edito, neq; serito? An quia menta refrigerare corpora potest, vt corruptione constat seminis genitalis: id autem ipsum aduersum omnino est ad fortitudinem, adq; animositatẽ, quãuis genera sit idem.*

*Eruca.*
*Columela de eruca sic ait: Et quæ frugifero seretur vicina Priapo excitet vt veneri tardos eruca maritos.*

lada.

lada. Hazese de su simiente cõ miel vna salsa muy acomodada, para comer pezes, calienta y humedece en segundo orden: aumenta el sperma, y dispierta la genital virtud. De adõ de tomó ocasion Marcial a dezir.

*Et venerem reuocans eruca morantem.*

Y Columela.

*Et quæ frugifero seritur vicina Priapo,*
*Excitet vt veneri tardos eruca maritos.*

*Sinapi.*

Hazese de la mostaza salsa muy agradable al gusto, para comer con la carne de vaca, y con la de carnero. El ordinario vso de la mostaza, abrassa los humores, causa empeynes, y haze que se caygan los cabellos.

*Carduus.*

El cardo que ordinariamente se come por tiẽpo de Imbierno, es calido; pero por la frialdad del tiempo, contiene fria, y aquosa sustãcia, cõ la qual enfria tripas, y estomago, mueue la orina, y venas.

*Asparragi.*

Sõ los esparragos, cocidos cõ sal, azeyte, y vinagre comidos, muy gratos al gusto, mas dan poco, y mal sustento. Dispiertan el apetito, tienen virtud de calentar, y de barer, y limpiar los riñones, y de mouer la orina, su-

*Drosus.*

fren

fren muy breue cocimiento: por lo qual Druso siempre que queria significar auerse de hazer alguna cosa en breuissimo tiempo, dezia: Haráse mas presto que se cuezan los esparragos; de adonde vino a quedar con autoridad de adagio.

*Drusus.*

El rabano es vna de las yerbas, que siruen al hombre con hojas, y rayz. Lo vno, y otro tiene virtud de mouer, y calentar: y comidos con vinagre, dessarraygan las arenas de los riñones. Pero la rayz calienta mas, adelgaza la flema, y ayuda el cococimiento del estomago. En tiempo de Galeno, se comia la rayz al principio, para alargar el vientre, mas ya está aueriguado por muchas razones, que se puede comer al principio, y fin, y con los demas manjares, como salsa.

*Radicula.* Galen. 2. de alim. facult. cap. 70. docet ante alios cibos radiculam esse assumendã alui subducendi gratia: at doctißimus Vega 2. artis sua, c. 7. in principio, & fine, cum alijs edulijs posse sumi docet.

Los nabos si se cuezen bien en el estomago sustentan poco, pero no es muy gruesso el alimẽto que dán: y si por ser el estomago flaco, o por su mala preparacion se cuezen mal en el estomago, en tal caso, crian gruessa y mala sangre, y ventosidades.

*Rapum.* Parum alit rapũ, nec valde crassum alimentum prabet nisi improbe conficiatur, aut ob malã praeparationem aut ob ventriculi imbecilitatem, Vega 2. sua artis c. 7

Principio muy conocido de cena es la zanahoria, para todos aquellos que an frequentado la insigne Vniuersidad de Salamãca: porque cõ pocos dineros, satisfazen el estomago

*Pastinaca.* Galen. 2. de alim. facult. capit. 67. hac refert verba:

quatro de mesa,mezclãdoles algũ azeyte,vinagre,y sal. Estas,segũ muestra Galeno, y la expiriẽcia,dã poca fuerça, pero son calidas,y no pegajosas:mueuẽ la orina,son vtiles al estomago, y dispiertã el apetito de comer por su aromaticidad:y traen a la memoria a madona Venus.

Manjar de rusticos son las cebollas,las quales dan sustẽto pessimo al cuerpo,poco,y flematico;pero adelgazan cõ cierta agudeza, q̃ posseen los humores gruessos del pulmon, y pecho. Enmiẽdase su malicia,si se comen cozidas,o assadas;con la qual preparacion ablãdan el vientre,y passan del con facilidad.

El ajo,a quiẽ Galeno llama triaca de rusticos,aũq̃ es verdad,q̃ como alimẽto es de poca importãcia; empero como condimẽto es de mucha,y como medicamẽto d̃ tãta, q̃ ninguna otra plãta se le puede ygualar:cuyas virtudes sõ inumerables,d̃ las quales,si se vuiera d̃ tratar muy por extẽso,se pudiera hazer vn largo codice,y tuuiera mas q̃ hazer en buscar estilo,y modo,q̃ en hallar materia,y copia,para fabricar mi oraciõ. Pues segũ Dioscorides, expele vẽtosidades,perturba el viẽtre,enjuga el estomago,y es vtil á las mordeduras de las biuoras,y de qualquiera serpiente;veuiẽdose

vino

*Calfaciũt autem insigniter, & aromaticom quidam obstentãt, cæterũ quomodo, & alijs radicibus cõfitiendi dificultas ipsis inest.*

*Cepa.*

*Præstat succum cepa in confectum multum, & pituitã tennem augent paucissimum præstant alimentum.*
*Vega 2. artis me capit.7.*

*Allium.*

*Gale.12.method. capit.8. hæc dicit Est enim allium ex eorum ciborum genere, qui, & flatum discutiant, et minime sitim inferant (& subdit) itaque certe theriacem rusticorum, ego id appello.*
*Diosorides, lib.2 capit 161. hæc et alia plura de allis tradit.*

vino tras del, ó dãdose deshecho en vino. Aplicase cõtra los mesmos daños: y puesto en forma de emplastro, socorre a los mordidos de perros rabiosos, a los quales comido es vtil, haze, q̃ las mudãças de las aguas, no ofendã, y clarifica la voz de los musicos. Este es de quiẽ q̃ dezia vn labrador maduro, en cierta aldea, q̃ es el mejor elemẽto de quãtos Dios á criado; y dãdo la razõ, dezia: Porq̃ es caliente de Imbierno, y fresco en el Estio, y haze expeler las vẽtosidades, y mitiga la sed (y esto q̃ dezia el labrador, es doctrina de Galeno muy assentada: la qual le auia enseñado la experiencia) Dixo mas aquel labrador, que el ajo es la comida mas natural, y conueniente a los hombres de todas las que, naturaleza crio: porque despues que los niños nacen, lo primero que su lengua, y voz sabe pronunciar, es: Ajo, ajo. Demas de lo dicho, es la pimienta, que produze nuestra madre España, como se manifiesta, por lo que se respondio en vn capitulo de Cortes (antiguamente) tratando de que entrasse especieria de fuera del Reyno en el nuestro; y fue la respuesta: Que buenas especias producia España, pues era abundante de ajos. Possee esta planta admirable virtud contra peste, y asi ai personas

*Hoc docet Galen. 12. meth. capit. citato. Dioscorides etiam loco citato.*

que en epidemias pestilenciales, le vsan con mas fee, que la propia triaca de Andromaco. Otras mil virtudes, se pudieran dezir del ajo, que callo, por no parecer su apassionado, quiẽ quisiere las podra ver, en Dioscorides, Galeno, y otros.

*Tubera. Gale. lib. de alim. boni, & mali de tuberib⁹ ait: Quod tuber vocant crassiusculum generat succum non tamẽ malum.*

Las turmas de tierra, son insipidas, y de naturaleza fria, y aquosa. Galeno en el libro de alimentos boni, & mali succi, dixo, q no dan mal alimento. Pero Auicena afirmó q̃ no ai manjar mas melancolico.

*Fungi. Qui nascuntur in putridis locis, & ad nigredinem tendunt vitandi sunt inferunt enim apoplexiã paralisim colicum morbum, & venenorũ simptomata; sed qui albidiores sunt, quos boletos appelãt edi possunt raro tamẽ de his. Gale. 2. de alim. facul. cap vltimo. Vega 2. artis sua, cap. 7.*

De los hõgos, aquellos q̃ son algo negros, y nacen en lugares hediondos, y donde ay estiercol. Estos tales suelẽ causar perlesia, apoplexia, y dificultad de respirar. Y en resoluciõ son de casta de veneno. Mas los q̃ son muy blãcos, y nacẽ en lugares limpios, se puedẽ comer alguna vez biẽ guisados: pero no se frequẽtẽ, porq̃ aumẽtan la flema, con la intensa frialdad, y humedad de q̃ cõstã. A se de beuer despues de auer comido los hongos, vn trago de vino añejo, para corregir su frialdad.

De las qualidades, y virtudes de las yerbas hablando vniuersalmente, y en particular de cada vna, se ha bien entendido ser cierto lo que al principio deste comentario, dixe, q̃ es auerse de entẽder en ironico sentido, y no

en otro, pues todas ellas ſon de poco, y mal ſuſtento, para el hombre.

## Coles, y nabos, para en vna ſon entrãbos.

### REFRAN XXVIII.



N ſentido methaphorico, ſe dize eſte Refran, de aquellos que ſiẽdo de mala qualidad, y condicion ſe conformã, y juntã en amiſtad, para qualquier coſa, que quieran intentar. Pero conſiderando el ſentido literal, que es el que importa, para nueſtro intento, digo: Que las coles, y nabos conuienen en algunas condiciones, y qualidades, que es lo que dize el proberuio. Son para en vna: porque el vno, y otro, dan al cuerpo mal alimẽto, como ya ſe dixo arriba. Los nabos, dize Galeno, que ſuſtentã el cuerpo, en eſtremo poco: lo qual conuiene tambien a las coles. Son para en vna, y tienen eſtrecha amiſtad: porque la col ſi no ſe cueze

*Galenus dum agit de rapis, lib. 2. de alim. facult. c. 62. hanc tradit orationem: Nulla plan*

con mucho tocino, o carne gruessa, es muy dessabrida al gusto: la qual condicion conuiene tambien a los nabos; y assi el vno, y el otro pierden mucha de su malicia (como enseña Vega.) si se cuezen con tocino. Hazen siendo cozidos juntos en vna propia olla con carne, agradable mezcla, y dan suaue gusto al caldo, y carne. Adquieren sazon en vn propio tiempo, que es el Aduiento. Siendo pues tanta verdad, que conuienen, y se conformã en todas las condiciones dichas, dando poco sustento, y malo al cuerpo, y que entrambos, ni son judayzantes, ni mahometanos, pues aman el tocino, y juntos dan gracioso punto a la olla, y tienen sazon perfecta en vn tiempo, bien se verifica: Que coles, y nabos, para en vna son entrambos.

*tarum cau generũ minus nutrit. Doctissimus Veg. lib. 2. artis suæ, cap. 7 agens de rapis asserit; deinde cũ carnibus porcinis edũt aspergentes succũ arancij, aut limonis eodem, c. debra sicaait: At vbi cum carnibus pinguib9 elixiatur valde corrigitur eius malitia: ex quibus patet brasicccum, & rapum in pluribus conuenire qualitatibus.*

(.:.)



El

# El quesso es sano, que dà el auaro.

## REFRAN XXIX.



Es el auaricia vn vicio, q̃ no ai philosopho peripatetico, ni estoyço, q̃ no le aborrezca, y vitupere cõ palabras ferbe rosas. Cicerõ dixo del que ningũ mal ai mas torpe. Y en otra parte, q̃ cosa ay tã fea como el auaricia. Y en el 2. ad hæreniũ, q̃ cosa ai q̃ fuerçe el hõbre a malefieio? El auaricia. Y en la oraciõ pro Quintilio: No ai oficio tã santo ni solene, á q̃ no destruya cõ sobornos el auaricia. Y en el quarto de las Tusculanas dize: Aquella enfermedad, que tiene assiento en las venas, y profundas rayzes en las entrañas, y el que es muy antiguo, y la auaricia son incurables. El philosopho en vn libro pequeño que escriuio, de virtutibus, es el auaricia (dize vn tener, y estimar en mucho el dinero. Desta auaricia pone tres diferécias.

*Cicero 1. de legi ellegãti oratione ait: Quid fedius auaritia? Et 2. de officijs, nullum est vitiũ tetrius auaritia, 2. ad hærenniũ. Quæ res sunt quæ maxime homines ad maleficiũ impellãt, luxuries et auaritia, 4. Tusculanarũ illi morbi, qui permanent in vetus, & inhærent visceribus, nec inveteratus euelli potest, nomen est auaritia.*

*Aristot. libello de virtutibus: Auaritiæ autẽ (inquit)*

*Species sunt tres turpis quæstus, tenacitas. illiberalitas; turpis quæstus quidem; per quem ditescere quærunt vndecunque. Tenacitas autem per quam sumptui parcunt. Illiberalitas autem est, per quam expendunt minutatim, aut male, & plus iacture facientes, nullo scilicet habito temporis delectu.*

La primera, es ganancia torpe, y fea, por qualquier medio, anteponiendo la ganancia a la verguença. Desta especie de auaricia, fue aquella que se conocio en Vespasiano, el qual vendia su orina, y la de todos los suyos, constreñidos a orinar, en vna comun cisterna. Sobre lo qual, como fuesse acerbamente reprehendido de su hijo Tito, a causa de tã vil, e hediõda ganãcia, sacó vn puño de dineros, q̃ acabauã de traerle del tinte, y dandoselos a oler, le dixo: Bueno es el olor del dinero aũq̃ salga de qualquiera cosa. La segũda especie, dize Aristoteles, est tenacitas, por la qual dexã los hõbres auaros de gastar lo q̃ es necessario en su casa honestamente. La tercera q̃ llama liberalitas, es aquella q̃ háze, q̃ quando gastan, sea con gran miseria, poco a poco, y sin sazon; como dize aquella sentencia.

Dineros de auaro,
Dos vezes van al mercado.

A escurecido el resplãdor de muchos Principes, este infame vicio. Leese de Marco Crasso, a quien los partos dieron la pena, que su demasiada codicia merescia, que fue adornado de muchas virtudes; y que cõ sola la niebla de la torpe auaricia, las escurecio todas. Mitridates Rey de Ponto (dizen) notó al Ca

pitan

pitan Aquilio, de auaro, quando teniendole presso le hizo echar oro derritido por la boca. Notables, y diuersos exemplos, se podrian traer, para prueua desta verdad, de que estan llenos los libros, en los quales se verà lo que el philosopho dize, en el lugar citado, que el auaro, viue de vida sujeta, seruil, mercenaria, llena de suciedad, y agena de la virtud de la liberalidad. Siguense a la auaricia (dize Aristoteles) andar el hombre roto, lleno de remiendos, y suzio, comer poco, y malo, ser de bajo, y humilde animo, inmodesto, abatido, menospreciado, y aborrescido de todos. Pero aunque causa el auaricia tan inumerables, y feos inconuenientes, Dios que es todo poderoso, y quien puede sacar bien de lo que de suyo es malo; como enseña el Angelico Doctor sancto Thomas, de doctrina de san Augustin en el enchiridiō, capit. 11. cerca del principio. Digo pues, que aunque causa el auaricia los inconuenientes dichos, causa tambien entre ellos vn notable bien, que es el de la salud, dādo poco quesso, al que lo ha de comer, que es lo que nos enseña esta sentencia, diziendo: Que es el quessosano, q̄ dà el auaro. Porque como el auariento siempre procure retener en si, no solo el dinero, pero tambiē aquellas

*Vita mercenaria, & seruilis, & sordida, & à munificencia, & liberalitate aliena. Consequūtur autem illiberalitatem sordes ægrimonia pusilanimitas, humilitas inmodestia, ignobilitas, hominū hodium.*

*Hæc Aristot. lib. de virtutibus.*

*Diuus Thomas, 1. parte, quæst. 48. artic. 2. ad 3. in q. vtrū malum inueniatur in rebus ex diuo Augustino sic ait: Deus est à Deo potēs, quod etiam bene potest facere de malis; vnde multa bona tollerentur, si Deus nullum malū per-*

cosas, que se compran con dinero, de aqui viene q̃ lo dá con miseria, en poca quantidad, como conuiene a la salud.

Que el quesso se aya de comer en pequeña quãtidad, es certissimo, porque es de gruessa, y terrestre qualidad. De adonde el principe de la medicina Galeno, en el tercer libro de la qualidad de los alimentos, vino a dezir, que el quesso, ni es bueno para ayudar el cocimiento del estomago, ni para la distribucion ni para mouer la orina, ni para los excrementos del vientre: ni vltimamẽte, para criar buena sangre. Por lo qual es de parecer, que huyamos de comer quesso, principalmẽte si fuere añejo, y mordaz al gusto. Auicena dize, que dá poco sustẽto, y muy gruesso a nuestro cuerpo. Y en el lib. 2. tratado 2. buelue a repetir, que o se coma salado, o sin sal, siempre ofende el estomago, y engendra piedras en los riñones, y vexiga. Paulo Gineta es del propio parecer, afirmando, que el quesso añejo dispierta la sed, digierese cõ dificultad, cria viciosos humores, y engendra piedras. Siendo pues esto assi, razon será, que demos credito a esta sentẽcia, que nos persuade a que vsemos del queso con moderacion, por los incõuenientes dichos.

*miteres esse; non enim generaretur ignis, nisi corrũperetur aer, neq; cõseruaretur vita leonis, nisi occideretur asinus, neque etiam laudaretur iustitia vindicans & pacientia suffe rens, si non esset iniquitas.*

*Fugiendus ergo est eius modi casseus (agebat de vetere casseo) vt qui nihil conferat, neq; ad coctionem, neq; ad distributionem neq; ad mouendã vrinam, neque ad ventris deiectionẽ ceu vtique, neque ad succi probitatẽ. Deinceps autem malus, sed prædicto minus, qui neq; est vetus, neq; acris, 3. de alim. fac. capit. 17.*

*Auicena lib. 1. fen. 2. doctrina 2. cap. 15 & lib. 2.*

Pero

Pero ha se de aduertir, que los males referidos del quesso, se han de entender principalmente, de lo añejo: porque lo que es reciente y blando con poca sal, y suaue, este tal es menos malo, y se puede comer en poca quantidad; siguiendo el consejo deste prouerbio, el qual se ha de entender, como está dicho, de lo fresco: porque lo añejo, ni en mucha quantidad, ni en poca, puede ser bueno; segun nos enseñan los autores dichos. Dize Galeno, que el quesso fresco, se á de comer mezclado con miel, al principio de la comida, para ablādar, y alargar el viētre estrecho, y duro. Pero el docto Vega es de parecer, que siempre se coma el quesso al fin de la mesa, por la dificultad que tiene de cozerse. Por lo qual dize este graue autor, que cria humor melancolico, gruesso, y terrestre en las venas; y que causa terribles, y tristes pessadillas entre sueños. Supuesto lo qual, se deue comer en pequeña quantidad, como esta prouado.

(?)

*tract. 2. cap. 126. Paulus omnis caseus (inquit) acris est, sitim facit, egre concoquitur, vitiosos succos, & calculos generat. Hec evidenter colligitur, ex Galen. 3. de alim. facult. capit. 17. dum ait: Deinceps autē malus, sed predicto minus, qui neque est vetus, neque acris, ex Paulo tamen, lib. 1. cap. 89 bene colligitur dicente: Laudatior est recens, laxus, molis, suauis, & modiei salis particeps.*

# De los olores el pan, de los sabores la sal.

## REFRAN XXX.



DIO Dios a los hombres el sentido de oler, para q̃ conociessen, y distinguiessen, los buenos de los malos olores, y pudiessen huyr los aduersos, y putridos, y admitir los delectables, y salutiferos, como conuenientes para passar la vida con menos incomodidades, y peligros. Y assi Galeno considerando esta prouidencia de naturaleza, dize en el octauo del vso de las partes, q̃ es el olfato vn vigilante explorador, y el que haze la salba a las cosas que se han de gustar, y comer: porque si el olfato las abomina, impossible es que hagan buen cuerpo, comidas; y si por el contrario las aprueua por buenas y delectables, luego las ama la boca, y las abraça el estomago. Sirue el fragante olor, no solo para lo dicho, mas tambien, para suaui

*Lib. 8. de vsu par. cap. 7. Galen. ait, sensum olfaciendi non parum iuuare totã respirationẽ, cum non sinat vapores prauos, qui alioquin nos laterent, vna cum puro spiritu ingredi: sensu enim ab illis offenso, ac leso, admonemur, aut fugere ab illis, aut aliquid naribus admouere. Est enim olfatus, veluti explorator eorum, quæ per hos ingredi debent; nam quæ ille abominatur gustus percipere deprecatur.*

dad,

dad, y deleyte, de los que guelé: y de aqui viene que vna bola, o poma, formada de ambar zibeto, y almizcle, se vende por excessiuo precio, y en tiempo de los antiguos, se estimaua vna libra de vnguento, q̃ respira se suaue olor en quarenta ducados, q̃ por este precio (dize Plinio) se comprau a el gusto ageno: porque los que consigo traen el olor, no lo sienten, Siruen tambien los suaues olores, para corroboracion, y fuerça de las partes mas principales de nuestro cuerpo, que son el coraçon, y sesos: porque assi como restaurã los espiritus vitales, y animales, assi tambien corroboran, y fortalezen los principios, fuentes, y facultades de adonde traen su origen. Lo qual enseña Auicena, diziendo: Todo buen olor por solo que es bueno, y odorifero, conforta el coraçon, y sessos, aunque por su calor, o frio podria ofender.

Assimismo el sentido del gusto (el qual tiene gran parentesco con el olfato) fue concedido a los animales, para que lo q̃ viniesse de entrar en el estomago, no solo fuesse registrado por el olfato, mas tambien por el gusto, cuyo oficio es admitir, y aprouar lo bueno, y reprouar lo malo; lo qual el conoce, por los sabores: los quales, no solo demuestran q̃

*Plini. lib. 3. c. 13.*

*Hec est Auicen. doctrina, lib. de remouendis nocumentis, quæ accidunt in regimine sanitatis, tractatu 2. titulo de eo qui les⁹ est ab odoribus bonis dicentis. Omnis odor bonus per hoc quod est bon⁹ & odoriferus, confortat cerebrum, et cor, sed per hoc quod calfacit, & infrigidat, nocet in quibusdam dispositionibus.*

*Ex saporibus vero non solum intra genos species re, rerum etiam de specierum ipsarũ, aut generis temperamento iuditiũ venascimur, di*

*cente Galen. lib. de oculis medicinarum parte 5. c. 1. & lib. 2. de alim. facul. cap. 61. saporem ostendere plãtæ temperamentũ ipse afirmabat: Verũ Auicena, 1. parte canticorum temperamentum haberi, & cognosci in sapori, & ex ratione verissime asserit.*

*Aristo. lib. de sensu, & sens. cap. 4. saporem pasionem esse, inquit à sicco terreo in humido factam, gustus alteratrice quĩ in potentia est, vt sit in actu.*

*Theophastrus lib. 6. de causis plantarum.*

*Aristot. pr 4 terea 1. de anima, c. 9. in fine odorem sicci esse, sicuti saporem humidi in genere professus est.*

genero, o especie de cosa sea aquella q̃ se come, mas tambien, que complexion, temperamento, y virtud tenga. Testigo desta verdad es Galeno, enel libro de oculis medicinarum, y en el libro 2. de la facultad da los alimentos, capit. 61. adonde dize: Que el sabor conoce la qualidad de la planta. Auicena en el 1. de sus cantares, afirmó que el sabor junto con el discurso, y razõ, son quien nos muestra la qualidad de cada cosa. Aristoteles, en el 2. de anima, capit. 10. Y en el 4. de sensu y sensibile, capit. 4. que es el sabor (dize) vna passion que altera el gusto, que está en potencia, para reduzirse en acto: la qual passion se haze, y causa; por sequedad terrestre en lo humido. Este sabor (como ya está dicho) tiene gran proporcion con el olor, y es casi vna propia afeccion, y passion la del vno, y del otro, como dixo Thephrastro, en el lib. 6. de las causas de las plantas, capit. 1. Y el philosopho, primero de anima, testifica, que el sabor, y olor, solo difierenciã, en que assi como el gusto, tiene necessidad de humidad, para hazerse, el olor la tiene de sequedad. Platon dixo, que el olor es humo, o niebla. Sigue Galeno este parecer, en el 4. de la facultad de los medicamentos, diziendo: Es el olor

vn vapor que se leuanta de las cosas olorosas: y assi vemos q̃ aquellos humos, y vapores q̃ se leuãtã mezclados cõ el ayre q̃ respiramos por las narizes mueuen el sentido del olfato.

Las diferencias de los olores, y sabores son muchas; pero reduziendo, las de los sabores a numero cierto son ocho, sabor azerbo, austero, agrio, dulce, pingue, amargo, azedo, y salado. Auicena, y Theophrastro las reduxeron a este numero. Mas las de los olores ai algunos autores que afirmẽ, ser otras tantas como las de los sabores, y que tienen sus proprios nombres. Pero Aristoteles en el segundo de anima, y en el de sensu y sensibile dexo escrito, q̃ las diferencias de los olores, no son manifiestas, como las de las sabores: por lo qual diremos ser tantas las diferẽcias de los olores como son las cosas que las produzen

De todas estas diferencias, que ai de sabores, y olores: las quales Dios omnipotẽte criô para solacio, y refrigerio del hombre, y para q̃ el gusto, y olfato distinguiessen lo bueno de lo malo, conociendo sus qualidades por el gusto, y olor. De todas estas pues dize el presente Refrã: Que de los olores el del pã, y de sabores el d̃ la sal, son los mejores, mas delecbles, y d̃ mas prouecho para la vida humana.

*Plato dialogo de natura odorem fumum, aut caliginẽ esse dixit: Huic sententiæ sufragatur Galenus lib. 4. de simpli. medic. fac. capi 22. scribens: Odorabilium vaporosa est substantia, ea enim quæ à corporibus destuunt ambienti per mixta, ac deinde per narium inspirationem, in cerebrum delata sensum mouent.*

*Lib. 2. de anima testu 95. & lib. de sensu, & sensibilibus, cap. 5. Arist. odores, nõ ita magnifestos, sicut sapores scriptũ reliquit*

*Gal. vero 4. de simp. med. facult. cap 12. Fatetur quidem nos dicere quippiam accidum, acremque habere odorem, austerum tamen, acerbum, salsum, aut amarũ, haud etiam dicere.*

Y por

*Arist. lib. de sensu, & ijs quæ sentiuntur, c. 5. aduersus pythagoricos odores non nutrire probat, hac ratione: alimentũ oportet compositũ esse veluti id ipsum quod alitur, sed odor est qualitas simplex, et in mista: igitur nutrire non poterit. Rursus ex nutrimento necesse est sequestrari, aliquod superfluum, sed ex odore nullum tale sequestrari apparet.*

*Ad hæc omnibus animantibus locus est receptiuus cibi qualis ventriculus existit in quo concoquitur, sed odor nullum talem habet, ergo odores nõ nutriunt.*

*Hipocrates, lib. de alim. in hũc modũ scribit. Qui celeri adiectione opus ha*

Y porque esta verdad de aqui adelãte, quede en los animos mas firme, y se entiẽda quãto importa vsar de suaues olores; se aduierta, que el olor grato, nutre, y sustenta; conuiene para la salud, y es a los viejos fomento.

Es question muy reñida entre los pythagoricos, y peripateticos, si el olor puede sustẽtar, y restaurar el espiritu, y partes solidas de nuestro cuerpo, ó no. Aristoteles con sutiles razones defiende, que el olor no sustenta, diziendo: Necessario es, que de aquellas cosas que sustentan, y alimentan, sea parte algun excremento, o superfluydad, pues del olor, no se aparta superfluydad alguna: luego no sustẽta. Demas desto, todos los animales tienen lugar propio (como es el estomago) en el qual se cueze lo que ha de dar sustẽto; pues el olor no tiene lugar proprio en que se cueza: luego no sustenta. Prueua tambian Aristoteles esto diziendo, el alimento à de ser compuesto, como lo es aquello, que se ha de alimentar. Pues el olor, es vna simple qualidad sin mistion; luego no podra nutrir, ni alimentar el cuerpo.

Estas son las razones, que Aristoteles escriue, prouando, que el olor no puede alimẽtar los cuerpos, ni rehazer los espiritus: pero que

alterando

alterando (dize) puede aprouechar para la salud. El principe de la medicina Hipocrates, aquel oraculo autiguo, y a quien en lo tocante a medicina auemos de dar credito, es de cõtrario parecer, que el philosopho. Tiene este insigne medico por euidencia, que los olores, no solo restauran, y rehazen los espiritus animales, y vitales. mas tambien la carne y partes solidas del cuerpo. Y assi dize: El q̃ tuuiere necessidad de reparar las fuerças con presteza, vse de caldos, y cosas beuidas; y si la necessidad fuere mas vrgente, y requiere mas presteza, sustentese con olores. Galeno sigue el parecer de Hipocrates, en el segundo de los aphorismos. Esta verdad nos haze manifiesta Democrito, el qual siẽdo de edad de setenta años (como escriue Hiparco) detuuo el anima en el cuerpo tres dias, con solo el olor del pã: y no se admirará ninguno, que Democrito, viuiuiesse con el olor del pan, auiendo leydo a Plinio, el qual afirma, que en los confines del Oriente, junto a vna fuente del Gange, viue cierto genero de gente, cuyo cuerpo se cubre de vello, y sus vestidos, son de hojas, y lana de arbores: la qual gente (dize) viue ssin comer, ni beuer, sustentandose con solo el suaue olor, y vapor, que los arbores,

*bent ijs humidum nutrimentum, ad reparandas vires aptissimum est; qui autem adhuc celeriori, per odoratũ nutriri debent.*

*Hanc sententiam tenet Gal. 2. aphorum, sentẽtia 11. Hoc etenim Democritus sperimento cõprobauit, qui septuagessimũ annum agens (vt refert Hiparcus) pãnis odore triduo vitam protraxit. Plinius etiam lib. 7. cap. 2. aserit ad extremos fines indiæ ab Oriẽte, circa fontem Gangis gentem Astomorum sine ore, corpore toto hirtum, halitu tantum vi-*

*aentem, & odore, quo naribus atrahunt.*

*Strabo, ex Onesicrito, mentionem facit lib. 15. Celius lectionum antiquarum, lib 24. capit. 21.*

*Legimus (inquit Plato, ut refert Rodiginus lib. 24 capit. 21.) in calidis quibusdam regionibus, ac plurimis, passim, odore flagrantibus, multos gracili corpore et inbecilo stomacho, quasi solis odoribus ali*

*Plutarchus in Artoxerxe scribit esse in Persis auiculam nomine, rhintace, nullis recrementis sed pinguedine tã tum refertam, unde coniectatio fit, vento eam ali, et rore.*

bores, sus frutas, y rayzes de Silãcan. Y si estos an de yr algun camino largo, lleuan consigo fruta, q̃ con su olor les alimente. Haze Strabo mencion desta gente, y Ludouico Celio Rodigino. Que los olores alimenten los cuerpos, nos enseña el doctissimo philosofo Platon, el qual dize, que en algunas regiones calidas, abundãtes de suaues olores, los hombres de flaco estomago, y cuerpo, se sustentã, y nutren con solo el olor. La razon tambiẽ nos manifiesta esta verdad: porque el olor, es vapor, y los espiritus, tambien son vapores; pues como vn semejante siempre se rehaze, nutre, y conserua con otro, con facilidad los olores, se conuierten en espiritus, los quales se restauran, y aumentan cõ solo el olor. De adonde parece tener apariencia de verdad, lo que escriue Pluthaarco en Artoxerxe, afirmãdo, que ai en Persia vn aue llamada, rhintacẽ, la qual se sustenta con rocio, y viento. Comprueua tambien esta verdad la experiencia, la qual nos enseña manifiestamente, que el espiritu perdido, en los que se desmayan subitamente, se recupera con solo el olor de generoso vino, sin poderlo hazer con tanta velocidad, la comida solida. Y assi Galeno, en el duodecimo del methodo, socorriendo a

los

los que padecen desmayos con calenturas, ordena, que vsen vinos calidos, y generosos, con intento de que su vapor restaure el espiritu perdido. Ouidio Nason, en el primero de ponto, aludiendo a este proposito canta.

*Mi espiritu restauraron tus palabras,*
*Qual con dulce licor de vino puro.*

Galeno apretando mas este caso, enseña en el dozeno del methodo, que el ayre solo, sinzero, y puro, es causa material de los espiritus animales. Pues si el ayre solo, es apto para rehazer el espiritu perdido; quanto con mas eficacia, se ha de entender, q̃ el olor, siendo vaporosa sustancia, le recupera, y restaura. El principe Auicena dixo acutissima mẽte, tratando de la nutricion, que el cuerpo se sustenta de dulçura, y el espiritu de aromaticidad, que es lo propio, que olor. Nicolas, y Alexandro peripateticos, juntos con Galeno, como refiere Marsilio, y Celio Rodigino concluyen diziendo, que el espiritu animal, y vital, se refocilan, y restaurã con ayre, y con olor: porque el vno, y el otro son mixtos: los quales atraydos por la respiracion, pe-

*Deligenda ergo sunt eorum media quæ que, vt dictũ est, calida sint, & flaua; inquit Gal. 12. methed. c. 6.*

*Ouidius. 1. de ponto canit.*

*Et iam defficiens sic ad tua verba reuixi.*
*Vt solet infuso vena reddire mero.*

*Galen lib. 12. methi. cap. 5.*

*Marsil. lib. 2. de vita longa, c. 18.*

*Ludouicus Celius lib 24. lection. ex antiquarũ, c 21.*

netran á las entrañas, adonde se templan, y cuezen; y transmudados en espiritus, se esparzen por las arterias.

*Sed quod odores solidas nostri corporis partes vere nutiant, coqui, & pistores abunde declarant, qui ex obsoniorũ odoribus, asidue saginantur et restituũtur, quid quid cõciliator, et musa censuerint*

De lo dicho se muestra con euidencia, que los espiritus se rehazen, y sustentan con olores; pero passando adelante, lo que mas admira es, verque no solo los espiritus, mas tambiẽ las partes solidas de nuestro cuerpo, se restauran, y aumentan con solo olor. Esta verdad muestran bien clara, los bodegoneros, pasteleros, cozineros, y aun los que midẽ vino: los quales (si alguna enfermedad no lo impide) siempre viuen frescos, gordos, y luzidos, con muy poca comida: porque los vapores odoriferos, q̃ de los guisados, y vino se leuantã, son bastantes para aumentar sus carnes, y enxundias. Esta es la razõ, porque los q̃ estan hambrientos, se deleytan intensamẽte con el olor de los manjares q̃ sustentã; y despues de satisfechos, y aplacada la hẽbre, no solo no deleytan, mas son molestos, y enfadosos, como no necessarios por entõces. Conocio esta verdad Aristoteles en el libro de sensu, & ijs quæ, adõde dize, q̃ los olores de los mãjares son suauissimos a los necessitados, y hãbriẽtos, y molestos a los repletos. Prueuase tãbiẽ cõ razõ euidẽte, q̃ los olores aumẽtan, las partes solidas.

*Aristot. lib. de sensu, & ijs quæ sentiũtur refert, quoniam enim nutriti ui sapores passio sunt appetentibus quidem suaues odores earum sunt. plenis autẽ nõ suaues*

Porque

Porque si la parte mas delicada, y sutil de los manjares; la qual es vn vapor que se leuanta dellos, assi como son comidos, se esparze, y derrama por los poros, y venas ascondidas de nuestro cuerpo, nutriendo, y sustentando las partes solidas: porque el olor es vna sustancia tambien sutil, y vaporosa, no aumentará las partes solidas? Dexo lo que se dize del camaleon, y salamandra, que se sustentan con vn solo elemẽto, y los pezecillos pequeños, que crecen en la purissima agua, y el albahaca, q̃ viue, cresce, florece, y lança de si olor, dentro de la propia agua: porque bastantemente se á prouado, que no solo el espiritu, mas tambiẽ las partes solidas, se rehazen, restauran, y alimentan con olores.

*Ratione etiã probatur, nam si cibi in ventriculo nuper ingesti, pars tenuior in vaporem fusa percecos meatus, partes quæ solidæ sunt vere nutrit: cur odor qui halituosa substantia est, easdem non nutriet?*

Siendo pues esto assi, que el espiritu en cuya custodia consiste la vida, se recupera con suaues, y dulzes olores: quien aurà de sano entendimiento, que no los procure, y ame: principalmente el del pan, que dize la presente sentencia: con el qual Democrito produxo, y alargò su vida tres dias. Este pues vsen los hombres flacos, afligidos, y cansados, aduirtiendo, que el pan ha de ser caliente. Despues del olor del pan, es tambien bonissimo para la conseruacion, el de las carnes assadas,

*Quicumque igitur vitam in corpore producere cupitis, aere quotidie suauibus odoribus alite, et cãtibus, et sonis oblectate. Hæc est oratio Marsilij lib. de vita longa, capit. 18. Nam sicut sapor qui mirifice placet, plurimi velocisque nutrimenti est, sic odores ad spiritum habere putate.*

*Denique memento-te res omnes vene-no contrarias, esse vita admodum salutares, non gustu tantum, sed etiã olfactu, maxime theriacam.*

y el del antiguo, y generoso vino; y assi podra quien se viere afligido, y sin gana de comer, y con poco espiritu restaurarle, oliendo pan caliente mojado en vino puro, y oliendo assi mismo carne de perdiz, gallina, carnero, y de buen tocino assadas. Es admirable tambien el olor de la miel, mezclada con vino blanco y caliente, para que se eleuen vapores, y tanto que ai quien diga que Democrito detuuo con este olor la vida, y no con el del pan. Restaurase assimismo, el espiritu en los que tienen falta del, con poluos de canela, açafran, sandalos, clauos, arraihan, y vna tostada de pan mojada en agua rosada, y vinagre rosado puluerida con los poluos dichos, y aplicada a las narizes.

*Hac compositione Petrus Aponensis moribundis vitã producebat.*

Pedro de Apono afirma, que muchas vezes detuuio la vida, a los que ya estauan en el estremo, con poluos de castoreo, de maze, y açafran, infundidos en buen vino, y aplicados al olfato.

*Aristo cum Hipocrate, tragatijs cõcitatio vera est, quare Arist. agit de odore, quatenus simplex qualitas, et merum accidẽs est: At Hipocra*

Ni se pongan ante los ojos las razones, que Aristoteles dá, prouando que el olor no alimenta: porque el philosopho trata del olor, en quanto es vna simple qualidad, la qual es muy cierto que no alimenta: pero considerãdo el olor, materialmẽte en quanto es vapor, y humo, o euaporaciõ, leuantada de las cosas

odori-

odoriferas: enesta cõsideraciõ es muy cierto, q̃ sustẽta, nutre, y alimenta. Y se han de tener por ciertas las autoridades de tan insignes varones, como Platon, Hipocrates, Galeno, Auicena, Alexãdro, y Nicolao, y de otros muchos que lo confirman, con razones philosophicas, y euidentes experiencias: los quales quando dizen, que el olor sustenta, hablã, no de simple qualidad, como Aristoteles, sino del vapor, y euaporacion, como està dicho.

*tes, & omnes medici, quatenus est exalatio, siue euaporatio fumalis.*

Boluiendo pues a la declaracion de nuestro Refran, quiero que considere el prudente desseoso de salud, y vida, quãto caso se aya de hazer de los olores, para conseruarla, y que fixe, y retenga en su memoria la difinicion del olor, las diuersas autoridades, y razones, que se han traydo, aprouando su vtilidad, y como el pan, carne, vino, y miel, y otras cosas aromaticas, con su olor pueden detener, y restaurar el espiritu, en los ya propinquos a la muerte, y que todas las diferẽcias que se propusieron, y autoridades, confirma la historia de Democrito, y haze que sea notorio: Que de los olores el pan.

*De sale.*

Lo vltimo deste Refran, es el encarescimiento del sabor de la sal, q̃ como ya arriba se dixo, es el mas vtil, necessario, y de impor

*Sapor salsus, dulci calidior est, vt dicet Arist. lib. 23. problem 30. Auerroes, lib. 5 collectaneorum, cap 27 dicens; supra complexionẽ salsi dominatur pars sicca adusta, in qua mixta est pauca humiditas, et calor suus minor est calore vntuosi.*

*Ex sapore dulci non fit salsus, sed ex salso fit aliquãdo dulcis, vt docet Aristot. lib. 23. problemate 31.*

*Aristo. 2. metheororum capit 3. de maris salsedine verba faciens ait. Ob id mare ipsum salsum redd. quia sol tenniores aquæ partes, extrahens crassiores, veluti torret, & adurit.*

*Arist. l. 15. problema c 26, dicit:*

tancia, de todos los ocho sabores, que Auicena, y Theophrastro nos proponen: lo qual demõstrò el Refrã, diziendo: De los sabores la sal. Y porq̃ se manifieste esta verdad, y no quede impression de escrupulo alguno, enlos entendimientos, se aduierta lo primero, que el sabor salado, es mas caliente que el dulce. Doctrina es esta de Aristoteles, en sus problemas, y de Aberroes en los collectaneos; adõde dize, que el calor del salso sabor, es mas intenso que el del vntuoso. Lo proprio enseña Galeno en el 5. de la facultad de los simples: Pero aunque el sabor de la sal, es mas caliente, que el dulce; nunca el dulce se conuierte en salado, antes el salado, se puede conuertir en dulce; segun enseña Aristoteles, en el lib. 23. de sus problemas, adonde preguntando: porque el agua de la mar, que està mas cercana a la tierra, es mas dulce? Responde, q̃ porq̃ se mueue mas, y q̃ lo salado q̃ se mueue, se cõuierte en dulce. Y porq̃ procedamos con metodo, se aduierta tambien, que la causa del sabor salado (dize el philosopho) es cierto modo de sustancia, entre tenue, y terrestre, o crassa, con alguna porcion de agua. Y assi dize en el 2. de los metheoros, q̃ la mar es salada: porq̃ el Sol cõ su calor, leuãta lo sutil,

y deli-

y delicado del agua, y assa, y quema lo gruesso, q̃ queda abaxo mezclado con el agua, de adonde resulta el sabor salado. Que la sal tẽgã alguna mezcla de agua es certissimo; prueualo Aristoteles, diziendo, que la sal puesta en el fuego haze ruydo, y estrepito: porque la parte de agua, de que consta, se conuierte en ayre, el qual causa la estampida, y ruydo, al tiempo, que rompe la sal.

*Quia sal parũ humoris intra se continet, quod mox à calore ignis cõuersum in spiritũ violentoque exiliens impetu salẽ rũpit.*

Son tantas las excelencias de la sal, y los prouechos que causa á la vida humana, q̃ fuera necessario vn largo libro, si se vuieran de escriuir bien por extenso. Y assi euitando prolixidad, dirè solo, que en las escripturas diuinas, y humanas, se haze gran caudal della. En las Sagradas letras, la sal suele tener ordinamente quatro significados, o acepciones, que son; sal de sabiduria, sal de penitencia, sal de amistad, y sal de esterilidad. Que se entienda por la sal la sabiduria, el Euangelista san Matheo nos lo enseña, diziendo: Vosotros sereys sal de la tierra. Y assi vemos, que en el Leuitico, capit. 2. està escrito: Qualquiera cosa que ofrecieres en sacrificio, la guisarás, y adereçarâs con sal. Y Iob, en el capit. 6. dize: Por vẽtura podra ser comido aquello que no fuere guisado con el sabor de la sal? El Apo

*Vos estis sal terræ Matheus.*

*Leuiticus capit. 2. Iob. cap. 6. inquit; Nũquid poterit comedi, insulsum, quod sale non est conditum?*

*Apostolus ad Colosenses 4. sit (inquit) sermo vester in gratia, semper sale conditus.*

stol san Pablo, escriuiendo a los Colosenses: Vuestra palabra (dize) sea guisada con sal en gracia. Y esto porque ninguna cosa puede agradar á Dios, que no sea pessada, y limada con el examen de la razon. Demas desto la primera cosa que se haze con el infante, que lleuan a la Yglesia, para lauarlo, con el agua del sacrosanto Sacramento del Bautismo, es ponerle vn poquito de sal en la boca. Acostumbrauase tambien en muchos Templos de la Alemania Chatolica, y casi por todo aquello de treueris, y cõfluencia en lugar de agua bendita, tener las pilas llenas de sal. De la qual cada vno tomaua vn puño, luego que entraua en la Yglesia. Y ninguna cosa suelẽ tanto los señores çaherir a sus criados, en los quales conocieron alguna mancha de ingratitud necia, quãto la sal q̃ en su casa comierõ, aludiẽdo a esto solemos dezir de los hombres que hablan docta, y graciosamente, que son vn terron de sal.

*Sicut sal (inquit Bernardus) præseruat à putredine sic pœnitentia à damnatione.*

Significa tambien la sal, el Sacramento de la Penitẽcia: porque assi como la sal preserua los cuerpos de corrupcion (dize Bercorio) assi tambien la Penitencia, preserua las almas de condenacion. Los institutos de los Egypcios, y la propia experiencia muestran, que la

sal

ſal preſerua de corrupcion. Acoſtũbrauã (ſegũ dize Herodoto) eſta gẽte, ſalar los cuerpos para enterrarlos. Y los antiguos paraq̃ el vino no ſe conuirtieſſe en vinagre, le echauan ſal.

Por eſta propria razon antiguamente, le atribuian la tercera ſignificacion, que es de amiſtad, y confederacion: de adonde vino la coſtumbre q̃ quando los hombres hazian cõtratos, pazes, y amiſtades, comian ſal, ſignificando, q̃ aſsi como la ſal es incorruptible, y á modo de eterna, aſsi las confederaciones, y amiſtades, de alli adelante lo auian tambien de ſer. Por eſta cauſa en el Leuitico eſtá eſcrito: No quitaràs la ſal del cõcierto de tu Dios, de tu ſacrificio. Y ſan Marcos dize: Tened entre voſotros ſal, y tened paz entre voſotros.

*Antiquitus quando inter ſe homines componebant pacta, ſolebant comedere ſal, ſignificantes, quod ſicut ſal eſt incorruptibilis, ſic confederationes, & amicitia æterna eſſent & ideò in Leuitico. cap. 6. dicitur:* Sal federis nõ auferes ſal Dei tui, de ſacrifitio tuo. *Et Marcus, 9. Habete in vobis ſal, & pacem habete inter vos.*

Vltimamẽte ſignifica la ſal eſterilidad: por lo qual ſe dize de Abimelech, en el 9. de los juezes, q̃ deſtruyó la ciudad, y la aruynó tãto, q̃ la ſembró d̃ ſal. Tiene eſta ſignificaciõ por ſu grã ſequedad, de q̃ cõſta; y aſsi qualquier lugar dõdé ſe engẽdra ſal es eſteril. Por lo qual ſuelẽ arar cõ ſal las caſas de los traydores: porque ni aũ yerbas crezcã jamas en ellas: y es juſto, q̃ a vna coſa tã fea, y mala como es la traycion, ſe oponga la que es tan loable, y ſanta, como la ſal.

Admi-

*Inspergebatur quoq; sal, nõ propter naturalem modo sterilem, & repetitam in alimonijs gratiam; sed amplius quia sit amicitiæ simbolũ. Vnde & hospitibus apponitur ante cibos alios, quo innuitur amicitiæ firmitas.*

Admitiase antiguamente la sal en los sacrificios, no solo por la gracia, y sabor, que dá a los guisados, sino tambien porque (como ya diximos arriba) es simbolo de amistad, y confederacion. De adonde se vino a vsar, q̃ quando se pone la messa, adonde han de comer diuersas personas, lo primero que ha de parecer delante, y que no puede faltar, es el salero con sal: en significacion de la paz que á de auer entre los que comen juntos. Y de aqui se entendera, porque algunos tuuieron por mal pronostico, y señal derramarse la sal: porque entendian que se acabauan, y deshazian las amistades de los circunstantes.

*Ludouicus Rodoginus, lib. 6. c. 1. hoc tradit, dicens: Vetus sententia est à celeberrimis vtriusq; linguæ authoribus commendata, totis corporibus nichil esse vtilius sale, ac Sole: ideoque piscatorũ corpora videri cornea.*

Es vn condiméto tan ordinario, y tan agradable a la vida humana la sal, que a las viãdas que no reciben su mezcla, tenemos comunmente por dessabridas. Y muy antigua opinion es, q̃ vniuersalméte, para todo el cuerpo ninguna cosa ai tã prouechosa, como la sal, y el Sol, y assi dizen, que los cuerpos de los pescadores, estan hechos de cuerno. Manda Galeno, que a los niños infantes, acabando de nacer, los esparçan por todo su tierno cuerpo, polbos de sal. Y Auicena en la primera del primero, enseña tambien, que los cuerpos de los niños infantes, se lauen con agua, en la

qual

qual se aya dessatado vn poco de sal, paraque el ombligo, y cuerecillo, se aprieten, y defiendan de las injurias esternas. Sienten los apassionados de podraga, gran remedio con la sal, porque aprieta, desseca, y enxuga. Preserua tambien los cuerpos muertos de corrupcion, de tal suerte, que los haze durar por largos siglos. De adonde vino la medicina a conocer q̃ ninguna cosa en tiempo de peste, puede el hombre usar con mas prouecho ( para no ser destruydo, y assaltado de tan atroz enemigo) que las pildoras, que se dizen de Rufo, o pestilenciales. Estas entre otras cosas, de que se componen, preseruatiuas de peste, y corrupcion, lleuan buena quãtidad de sal, como vna de las cosas que mas asiguran los cuerpos de su contrario el contagio, y corrupcion. Confirma esta verdad lo q̃ se lee del Capitan Hernando de Soto, natural de Valcarota: el qual auiendo entrado, conquistando la Florida cõ buen numero de valientes Españoles. Entre otras calamidades que todos padescieron, fue la mayor, que les falto la sal; por la qual desuentura, muchos de los soldados fenescieron podresciendoseles las entrañas, y hinchandoseles el vientre, a causa de comer todos los manjares sin sal.

*Sentiri remedium in podraga præcipue probant.*

Pilulę pestilenciales de sarcocola.

*Recipe sarcocolæ dragmas III. turbit, dagmas IIII. collocintidæ gingiberis añ drama I. & semicem. Salis gemmæ dragmam I. aquæ rosarum quantum sufficit, fiat massa.*

Historia Ferdinandi de Soto.

*Galen. lib. de oculis, salsum saporẽ mundare, & lauare scripsit, qua occasione alumẽ deiicit, lib. etiam de atenuante victus ratione, capit. 3. dicit: Ea quæ saporem habẽt salsum, aut nitrosum ventrem soluẽdi vim obtinere.*

*Ludouicus Mercatus institutione de ratione purgandi per sputum.*

Es de inumerables efectos en medicina la sal, los quales por ser tan notorios se callan, diziendo solo, que no se haze clister, para euaquar el viẽtre bien, en que no entre la sal por la propiedad que tiene de picar, y de limpiar el vientre, como aduirtio Galeno, en el libro de alimento atenuãte, y en otras partes. Por esta razõ, tãbien la sal trayda en la boca (dize el Doctor Mercado en vna institució, y la experiẽcia lo muestra) atrae las flemas del celebro y las purga escupiẽdo, y humedesciẽdo el paladar, y lengua. Este efecto de la sal, tenia bien conocido el inuicto Emperador Carlos Quinto, el qual auiendo passado en Africa, a la conquista de Tunez, y temiendo el excessiuo calor de aquella tierra, y del tiempo, y la falta de agua: pareciendole a su Magestad, que los soldados auian de padecer gran sed, el dia que auian de embestir contra el enemigo, ordenó que cada soldado pusiesse vn grano de sal, debajo de la lengua, para remedio de la sed: aduertẽcia digna de mucha alabãça.

*Hoc docet Gal. lib. 5 de medicam. facul. capit. 16. Auicena similiter lib. 2, tract. 1. c. 3*

Qualquier sabor salado, possee demas de las virtudes dichas, propiedad de contraer, de comprimir, y de conseruar, secando, sin gran excesso de enfriar, o calentar. Esta doctrina es de Galeno. Y Auicena dize, que los efec-

tos

tos de la ſal, ſon limpiar, lauar, ſecar, y conſeruar de putrefacion: loqual nos enſeña la experiencia, pues ſin ſal, ni el tocino ſe pudiera cõſeruar, para todo el año, ni el peſcado de la mar, ſe pudiera diſtribuyr portodas partes ſin corrupciõ; de la qual ſe libra lo vno, y lo otro por medio de la ſal, que conſumiendo la humidad de las coſas, las conſerua. Por eſta razon, el pan que eſta ſalado peſſa mucho menos, que lo que no eſtá ſalado, en la propria quantidad; como enſeña el philoſopho en el libro 21. de ſus problemas, adonde pregunta: porque los panes que no tienen ſal, ſon mas peſſados que los ſalados, tiniẽdo en lo demas vna propria medida? Y reſpõde, que porque la ſal conſume la humidad, y los aligera.

*Ariſtotil. lib. 21. problem 5. inquit Cur panes non ſaliti plus ponderis habent. Quam ſaliti modo cætera omnia pari habeãt menſura?*

Todo lo dicho haſta aqui, ſe á de entender de la ſal marina, y de la de los lagos, y de la mineral, que es como piedra, aunque eſta vltima, es mas eficaz que las demas. De las quales eſpecies de ſal, quien con atencion quiſiere conſiderar, las virtudes que poſſeen en medicina, q̃ ya quedã eſcritas, y otras muchas que Dioſcorides eſcriue, en ſu lib. 5. Y quien tambiẽ aſsimiſmo aduirtiere, como es vn condimento tan ordinario, y agradable a la vida humana, que a las viandas que no re-

*Dioſcorides, lib. 5 cap. 1. & 5.*

ciben su mezcla, tenemos comunmente, por dessabridas: y que aunque les falte lo dulce, o agrio, y los demas sabores, las comemos: pero faltãdo la sal, no las podemos arrostrar. Quiẽ aduirtiere pues todo esto, conocera, que de los sabores es el mas vtil, necessario, y mejor, el de la sal.

# El agua, sin color, olor, ni sabor, y ha la de ver el Sol.

REFRAN. XXXI.



L intento que se lleua en estos comentarios es conseruar la salud humana: y como esta consista, en vsar con moderacion, de las cosas no naturales; siguese despues de auer tratado de la qualidad, quantidad, modo, y ocasion de la comida, tratar de la beuida, como de cosa tan necessaria, para el fin que pretendemos. Pues como el agua sea, la beuida mas natural a los viuiẽtes

por esta causa, en la decleracion presente, representaremos las condiciones, y excelencias del agua, cuyas saludables propiedades, nos propone el presente prouerbio, diziendo: El agua sin color &c.

Aduiertase lo primero, que muchos de los sabios philosophos, dieron entre todos los elemẽtos la dignidad mayor al agua: porque la naturaleza de los mortales, mas facilmẽte sufria la falta de otra qualquiera cosa, que no la del agua: porque si falta el trigo, y ceuada, ai rayzes, y frutas de los arboles, muchas diferencias de carnes, de aues, de pezes, y de ortalizas: pero si falta el agua, de ninguna virtud puede ser el manjar. Y assi el Eclesiastico, en el capitulo treinta y nueue enseña, que el agua, y el fuego son necessarios para la vida de los hombres. Y en el mismo libro, capitulo veinte y nueue dize: El principio de la vida del hombre es el agua, el pan, y las vestiduras. Por lo qual es tenida por infelice la villa, o lugar que carece de agua, o que la tiene mala. Y portanto en el capitulo septimo de Iudih, está dicho, que al q̃ priuan del agua le matan sin cuchillo. Y en el capitulo vndemo del mismo libro, que el que sufre la falta del agua, padece entre los muertos. Pinda-

*Ecclesiastic. c. 39. initium necessariæ rei vitæ hominum aqua ignis.*

*Iudith. c. 3. ait. Vt ergo sine congressione pugnæ possis superare eos, pone custodes fontiũ ut non hauriant, à quã ex eis, et sine gladio interficies eos.*

ro, en el principio de la oda primera, afirma, q̃ el agua es la mas excelẽte cosa de todas las del mundo: y lo mismo dize en la oda tercera antes del fin: porque del agua recibe la vida humana grandes comodidades; como lo escriue Aristoteles, autor de la sentencia de Pindaro, en el lib. tercero de la Retorica. El grã medico Galeno, en el libro primero de las facultades de los simples, capitulo quarto dize: El agua es conuenientissima para todos los hombres, assi sanos, como enfermos, y muy necessaria para la vida. Homero claramente enseña en el libro diez y siete de la Odissea que el agua sustẽta, y mantiene los mortales: De adonde tomaron ocasion algunos varones doctos, a dezir, que aquellos antiquissimos padres, que viuieron a ochocientos, y á nueuecientos años, fue la causa, porq̃ bebian agua: Porque los que despues que Noe plantò las viñas sucedieron, fueron de muy mas breues vidas.

*Aristot. lib. 3. rethoricorum.*

*Galen. 1. de simplicium medi facul. capit. 4. inquit.*

*Homerus, lib. 17. Odissea.*

Philosophos antiguos vuo, que atribuyeron al agua, por su admirable virtud, el principio de todas las cosas. Destos fue Talesmilesio, vno de los siete que celebró la Grecia; como lo afirma Tulio, en el libro primero de la naturaleza de los diosses. Vitrubio, libro

*Talesmilesius Tulius, lib. 1. de natura deorum.*

*Vitruuio, lib. 2. capit. 2.*

bro segundo, capitulo segundo. Iustino, en el admonitorio de los gentiles. Galeno, en el libro de la historia de los philosophos. Plutarco, en el libro primero de los placitos de los philosophos. Lactancio en el libro segũdo, capitulo dezimo. Tertuliano, libro tercero, contra Marcion. Eusebio, en el libro primero de la preparaciõ Euangelica. Y Ausonio, q̃ en la escuela de los sabios introduze al mismo philosopho, que habla desta manera: Yo soy Tales milesio, que è dicho que el agua es principio de todas las cosas. De la misma opinion es Homero, en el libro dezimo quinto de la Iliada, adonde dize, que del Occeano fueron engẽdradas todas las cosas. A esto propio alude Hesiodo, que llama al agua Chaos, como a principio de todas las cosas. A todos estos sabios varones ymita el poeta, llamãdo al Oceano padre de todas las cosas. Encaresciendo la excelencia del agua, algunos philosophos dixeron, que el agua, no solo importa, como muy necessaria para el cuerpo; pero que tambien tiene mucha correspõdẽcia cõ el alma. De adõde vino Nemesio philosopho a dezir, que Hipon afirmaua ser el anima agua. Y por esta razon dezia Ebulo, que los que bebian agua tenian gran

*Iustinus, in admonitorio gentilium.*
*Galen. de historia philosophorum.*
*Plutarcus, lib. 1. de placitis, cap. 3.*
*Lactantius lib. 2. capit. 10.*
*Eusebius, lib 1.*
*Ausonius, in scola sapientium.*
*Homerus, Illiada 15.*
*Hesiodus, in thegonia.*
*Vergilius, 4. Georgicarum Occeanũque patrem rerum.*
*Nemesius lib. 4. de hominis natura.*

*Ebulus aquæ potores, ingenio præstãtiores esse asserebat. Plin. lib. 23. c. 1*

prontitud para traçar cosas altas, como quien tenia mas clara el alma, y que nuestra sabiduria se escurecia con el vino. Plinio dixo ser esto tan claro, que se traia a manera de prouerbio. Lo qual el famoso Demostenes acostumbraua, quando escriuia alguna cosa sutil en que que queria mostrar su ingenio; como lo escriue Lybano Sophista, a Moncio Procõsul. Y Luciano en las alabanças de Demostenes, dize, que no beuia vino quando escriuia. Apolonio Tianço; como lo refiere Philostrato (escriuiendo su vida en el libro segũdo) dize desi, que siempre beuia agua, menospreciando el vino, y que los que beuen agua duermen poco, y assi no tienen vaguedos de cabeça, como los que beuen vino. Platon en el libro de legibus, dize, que los Capitanes y los soldados, marineros, juezes, y todos aquellos que tratan de letras, y los que procuran cosas graues, no beuan vino. De otra manera se puede entender tambien, que el agua, no solo es prouechosa al cuerpo, mas tambien al alma: porque como dize Tulio, en el libro primero de las leyes; cõ el aspersion del agua, no solo se quitã las mãchas del cuerpo, pero se adquiere castidad, y limpieza: y assi los que auiã de hazer sacrificio a los dioses,

*Demosthenes abstinebat à vino cũ scribebat.*

*Lybanus Sophista & Lucianus hoc referunt.*

*Apolonius Tianeo fuit aquæ potor.*

*Plato lib. de legibus, dialogo 12. vinũ interdicit, Ducibus, militibus, atque iudicibus nauus suum obeuntis sicuti, & deliberãtur s de rebus maximis.*

primero se purgauã cõ el lauatorio del agua; como lo dize Seruio, declarando vn lugar de Virgilio en el sexto de la Eneida, quando introduze a Eneas, q̃ habla cõ su padre Anchises. Y lo mismo afirma en el libro 4. de la propria obra, quando la Reyna Dido quiso hazer sacrificio a los diosses: el qual lugar nota Seruio a este mismo proposito. Aluden a esta opinion Ouidio, y Iubenal, en la satyra sexta: y Persio en la satyra segunda. Baptista Plantino junta estos lugares, que arriba referimos de Virgilio, los quales antes a este mismo proposito, auian sido aduertidos de Machrobio, y de Landyno.

*Virgilius lib. 6. Eneid dicens: Corpusque receti spargit aqua: et subdit Tu genitor cape, sacra manu.*

*Ouidius & Iuuenalis satira sexta dicens: Dic corpus properes fluuiali spargere limpha. Ter matutino Tiberi mergetur.*

Conuiene tambien con esto la costumbre que los antiguos tenian, quando auian de hazer algunos sacrificios, que era lauarse primero con agua, como hizieron Deucalion, y Pirha su muger; lo qual cuẽta Ouidio en el libro primero del Methamorphoseo. Haze a este mesmo intento aquello de Heliseo Proheta en el quarto libro de los Reyes; adonde se dize: Anda, y lauate siete vezes en el Iordan. Son tantos los bienes que los humanos reciben cada dia del agua, que no solo la llamarõ diuina; como hizo Homero en el libro dezimo quinto de su yliada, mas aun la venerarõ

*Ouidius lib. 1. methamor ait.*

*Inde ubi libatos irrigauere liquores.*

*4. Regum, c. 5.*

*Luzianus.*
*Marcus Varro.*

como á diossa; segũ cuẽta Luziano. De adõde tomô ocasion Marco Varron, en el libro primero de re rustica, capitulo primero, que inuocando a los demas diosses, tambien pide socorro al agua, y dando la razõ dize, que sin el agua toda la agricultura perece, y muere.

*Agatius lib. lectionum peregrinarum.*

Agacio en el libro primero dize, que los Alemanes adorã las aguas de los rios, como á diosses. Y en el libro segundo, afirma q̃ los Persas la tienen en tanta veneracion, q̃ les falta atreuimiento, para lauarse con ella el rostro, por no tocalle. Y el santo Propheta Hieremias, llama à Dios Fuente de agua viua.

*Hieremias, c. 3.*

Desta agua pues que auemos dicho, es de quien trara el preseute Refran. La qual es vna de las tres cosas (como enseña el gran Hipocrates) en que consiste la salud, y vida de los hõbres, si fuere de buena qualidad. Pues como las aguas sean en seys diferencias, que vnas son llouedizas, otras de rios, otras de fuẽtes, otras de pozos, otras de lagunas, y estanques, y finalmente otras que se derritẽ de nieue, y yelo: nuestro presente refran, no cõsiderando, ni disputando qual de estas seys diferẽcias, fuesse mas saludable, para los hõbres, nos dá vn precepto vniuersal, por el qual conocera el prudente, qual sea buena agua, sin respe-

*Hipocrates lib. de aere, aqua, & locis, inquit: Temporum itaq; varietates, potissimæ sunt, quæ naturam nostram permutare possunt, secũdo loco Regio, in qua quis nutritur, et tandem tertio aqua.*

cto,

cto, ni consideració de las diferencias dichas. Este precepto pues, es: El agua sin color, olor ni sabor, y à la de ver el Sol.

*Doctus Sabanarola tractatu 2. ex Auicena, & Hipoc. desumpsit.*

Y porque vna cosa de tanta importancia, como es la buena agua, para la salud de los mortales, no quede sin preceptos claros, y distinctos, por los quales pueda ser conocida, y aprouada, se aduierta (aunque la sentencia q̃ explicamos, contiene las principales propiedades del agua saludable) que el doctissimo Sabanarola comprehende en treze señales, o condiciones la buena agua. Las quales tomo de Auicena, en el libro primero, fen. segunda, doctrina segunda; y de Hipocrates en el de aere aqua, & locis.

*Prima conditio.*

*Hipocrates de aere, aqua, & locis, sic ait.*

La primera condicion, que ha de tener la buena agua es, que sea subtil, delicada, y penetrante: por la qual razon es muy aprouada la llouediza, engendrada de los vapores de la tierra, o de ayre subtil: la q̃ llueue en el Estio, fue mas aprouada de Hipocrates, en el đ agua y lugares: pero aduirtio, q̃ no se beuiese, hasta tãto q̃ estuuiesse cozida, y colada: porque de otra suerte (dize) causarà catarros, destilaciones, y rõquera: adõde auemos de entẽder por cozimiento, y colaciõ, q̃ sea reposada, y assentada de muchos dias en los algibes.

*Aquæ igitur pluuiales, leuissimæ, & dulcissimæ, et tenuissimæ, ac splẽdidissimæ sunt (et subdit) verũ opus habent, vt decoquantur, ac excolentur, sin minus odorem prauũ habent, & raucedinẽ & vocis grauitatem bibentibus accidere par est.*

*Secunda conditio. Nõ careat motu.*

Es la segunda condicion, que no estè detenida sin mouerse, y assi conuendra, q̃ el agua corra, o que estè frequentada en los algibes.

*Tercia. Quod sit in suo põdere leuis.*

La tercera es, que sea ligera, depoco pesso: la qual condicion es muy considerada de la gente vulgar, no atendiendo a otras de mas importanciâ.

*Hãc cõditionem tradit Hipocrates lib. de aere, aqua, et locis, & 5. libro aphorum, sentẽtia 17. dicens: Aqua quæ cito calfit, & cito refrigeratur leuissima cẽsenda est.*

La quarta condicion es, que con presteza, se enfrie, y se caliente: porque esta facilidad de alterarse, muestra gran sutileza, y delicadez. Y assi Hipocrates en vn aphorismo puso esta señal, por de muy grande importancia, para saber qual sea el agua ligera, diziendo: El agua quecon presteza se calienta, y enfria, es muy liuiana.

*In hieme debet esse calida, in ęstate vero frigida cum per hoc significet fortitudinem caloris natiui, quem admitit hieme, in ęstate nõ ammitere.*

Es la quinta, que en el tiempo de Imbierno, estè calida, y en el Estio fria: porque significa, que no echa de si el calor natural, que en el Imbierno se le junta; y en el Estio, no permite que el calor estraño se le introduzga.

*Noster Hipocratesquem sequimur lib. de aere, aqua, & locis. Optimæ vero sunt (inquit) quæ ex sublimioribus locis, ac terræ collibus fluunt hæc enim dulces*

La sexta, se toma del lugar donde nace; el qual ha de ser alto, y no de piedras, antes de tierra. Estas tales aguas, dize Hipocrates, en el lugar citado, que son muy buenas, y dulces y claras, y que sufren vino, y estan en el Imbierno calidas, y en el Estio frias.

Septima cõdiciõ de buen agua es, q̃ la fuẽ

te

te corra, y el agua no estè detenida: porque del mouimiento, se quebranta, y subtiliça.

*sunt, & alba.*

La octaua condicion es, que la fuente tenga su nacimiento corriente, házia el Oriente o házia nuestro Norte.

*Octaua conditio. Sit eius origo, versus Orientem, vel saltim versus Septentrionem.*

La nouena condicion sea, que el agua, no estè en la propria parte dõde nace, antes muy remota de su origen: porque en aquel espacio se adelgaza, y subtiliza.

Es la dezima condiciõ, que la parte por dõde corre el agua, no sea totalmente piedra, sino arenal, y tierra limpia, sin cieno hediõdo. Esta condicion trae Auicena, tratando de las disposiciones del agua, en el libro primero de la fen segunda.

*Alui fundus per quam currit aqua non sit omnino petrosus, sed sid mixtus ex petra, & luto mundo, vt inquit Auicena lib. 1. fen 2. doctri. 2.*

La vndezima es, que el agua sea á la vista, clara, y limpia, sin color alguno: porque esta se destribuye presto.

*Vndecima cõditio Oculis pelucida appareat.*

Es la duodezima, q̃ no tenga sabor, ni olor alguno estraño, que esto significa la pureza, y bondad. Y esta tal agua es la que el vulgo llama dulce.

*Nullus sit aquæ odor, neque sapor extraneus.*

La vltima condiciõ consiste, en q̃ el agua estè descubierta, de tal suerte que los vientos la açoten, y el Sol la hiera, y cueza. Con estas tres condiciones vltimas, que el agua tenga, será perfectisima, que son las que el pre-

*Sit ventis, & soli exposita, & discooperta.*

ſente Refran nos propone, diziendo, que el agua ha de ſer ſin color, olor, ni ſabor, y que la vea el Sol. Las quales cõdiciones eſcriue Auicena, y Hipocrates, en los lugares citados.

*Ex omnibus dictis aliqua corolaria ſequntur: ſcilicet aquam ex ſtagnis, et lacubus, peſſimam eſſe.*

De todas las propriedades dichas, ſe infiere euidentemente, que el agua de lagunas, y eſtanques, es malisſima. Infiereſe tambien, q̃ el agua de los rios, q̃ corre por partes limpias, y eſta diſtante de ſu origen, es mas cõueniente, q̃ la de los pozos. Aſsimiſmo ſe colige, q̃ el agua llouediza, que cae con truenos, o poco a poco, es ſubtil; pero ha ſe de beuer aſſentada, que es lo que dixo Hipocrates, colada, y cozida. Infiereſe tambien, que el agua de yelos, y nieue es nociua. Lo qual confirma el Caſtellano, diziendo: Charco de granizo, hiel, y romadizo.

*Praeterea aqua fluuialis, quae à ſua ſcaturigine diſtat, & quae pluuialis dicitur leuiſſima eſt cenſda. Secundum Hipocratem lib. de aere, aqua, & locis.*

Otros modos ai de conocer el agua saludable, los quales ſe toman del efecto, y experiẽcia; y aſsi es juzgada por agua loable, aquella en que la carne, garbãços, y otras legumbres, ſe cuezen con mas celeridad. Hazeſe tambien experiencia, echando diuerſas aguas, en diferentes vaſos, y aquella que haze menos aſsientos, es mas pura, y loable. Es muy cierta aprouacion de ſer ſaludable agua, aquella que ſi ſe enturbia, ſe aclaró en mas breue

espacio

espacio que otras. Es assimismo buena prueua, aquella que enseña Auicena, diziendo, que dos paños de vn proprio pesso, se mojen en dos aguas diferentes, y despues se expriman, y se enxuguen bien, y se bueluan a pessar; porque aquel paño que fuere mas ligero, mostrará que el agua en que se mojó, es la mejor. Pero la que yo tengo por mas cierta que todas, es la experienia, que los estomagos, y hipocondrios hazen: porque aquella será agua saludable, que ocupa poco las partes dichas, y desciende en menos tiempo, y sin pessadumbre, y con mas facilidad se destribuye por las venas. Tal como esta es el agua de aquella fuentezica, que está en la cumbre mas empinada de vn alto monte sin peñas, cercada de robles, al Oriente, bien visitada del Sol, entre Logrossan, y Garciaz; no lexos de Guadalupe, cuya agua es tan subtil, limpia, ligera, clara, y suaue, que los pastores circunuezinos, no osan beuer della: porque les aflije al instante tan cruel hambre, que la comida de tres dias (sin poder resistir el apetencia) la consumen en vno: y assi la llaman la fuente de Vaciaçurrones, por el efecto, q̃ en ellos haze, cõsumiẽdoles la comida, en beuiẽdola. Hipocrates en el

*Et est cum cognoscitur (inquit Auicena loco nuper citato) si in duabus aquis diuersis duo panni vnius ponderis madefiant, & postea vehementer exsiccentur: deinde ponderentur, quia aqua cuius pannũ erit leuius erit melior.*

libro

*Hipocrates, lib. de aere, aqua, & videtur hoc insinuare cum ait: Aquæ igitur pluuiales omnes tenuißimæ leuissimæ, &c. Sed hanc tenuitatem, & leuitatem melius percipitur, ex illo quod ipse docet, 5. aphorum sententia 17.*

libro de ayre, agua, y lugares, vsa de otra experiencia, para conocer la buena agua; la qual es el pesso, diziendo, que la que menos pessa es mejor. El vulgo fia en esta señal mas que en otra alguna, siendo falsa, como verdaderamente lo es. Erasistrato acerca de Ateneo, dize, que se engañan todos aquellos que creẽ en el pesso, para conocimiento de la buena agua: porque el vio ser falso esto en el agua del rio Anphiarto, y de Eritria: de los quales dos rios, la vna agua era enferma, y la otra saludable, y buena, y pessauan ygualmente: de adonde conocio ser falsa la experiencia del pesso.

*Erasistratus apud Atten eum decipi eos putat, qui vtuntur libra sperimẽto, atque se esse expertum in aqua Ampniarati, & Erithriæ, quarum altera vitiosa, & altera optima, nullum discrimen in pondere habebant. Hipocrat. 5. aphorum 17. aqua quæ cito calfit, & cito refrigeratur leuissima est.*

Las condiciones, y señales, que hasta aqui se han escrito, para conocimiento de la saludable agua, son aprouadas por doctos medicos, y philosophos; entre las quales las mas verdaderas, son las que trae Hipocrates, en el libro quinto, diziendo: El agua que presto se enfria, y presto se calienta, es la mas ligera. Este pues ha de ser el modo de pessar el agua y no cō pesso como el vulgo ignoranre haze: y las otras señales, son las que nos propone nuestro aphorismo Castellano, compitiendo con el de Hipocrates, y afirmando, q̃ el agua buena, â de ser: Sn color, olor, ni sabor, y que

la

la vea el Sol. Prueuase la razon deste oraculo Castellano, con el autoridad de Plinio, el qual dize, que para que el agua sea saluberrima, ha de tener semejança alguna con el ayre. Y assi dize, que la vista no ha de percibir en ella color, antes ha de ser mas limpia, que el cristal, sin mezcla estraña, y sin sabor, ni olor, mas que si fuesse ayre puro. Deste parecer es el Doctor Mercado, en la institucion q̃ trata de la beuida, adonde aprueua el parecer de Plinio, y el del Refran. Otras señales enseña Vitruuio, libro octauo, capitulo quinto, adonde las podra ver el curioso.

*Plinius lib 30. sua naturalis historiæ, capit. 111. aquam salluberrimam aeri similem esse opportet (et subdit) de cætero aquarum sallubrium sapor, odor, vê nullus esse debet.*

*Mercatus institutione 2. visu quippe (inquit) limpidissima & valde pellucida sit.*

Y por ser el agua tan necessaria, que es imposible passar la vida sin ella, y porque en los lugares que se edifican, y cassas que se fabricã nueuas, y guertas q̃ se plantã, no se puede hazer cosa buena sin su auxilio, me á parecido a proposito escriuir aqui las señales que los philosophos traen, para saber en que parte cauãdo, se hallará cierta el agua. Con las quales se escusaran muy excessiuos gastos, q̃ se suelẽ hazer, buscando el agua en profundissimos pozos por cõsejo de charlatanes, blaterones, sicophantas, que el vulgo llama çahories: los quales siẽpre burlã de aquellos, q̃ simplemẽte, les dan credito, y les entregan el dinero.

Las señales pues mas ciertas q̃ los philosophos enseñan, para conocer en q̃ parte, debajo de la tierra se hallarà agua, son en dos maneras, vnas dificiles, y otras mas faciles. Dexando las dificiles, para q̃ en Vitruuio se vean, y en los escritos de Leon Baptista, digo, q̃ las faciles son: Que sea aquel lugar, adonde cabaré, bien cubierto de verdes juncos, o yedra. Asimismo aquel campo adonde se criá quãtidad de pequeñas ranas, y copia de lôbrizes, o adonde buelan muchos mosquitos, dando bueltas, o asimismo buelã otros animalejos q̃ tienen alas: todo esto muestra, q̃ si cabã hallarán agua natural; sino es q̃ por el Imbierno se recogio en aquella parte agua, y despues de seca resulta alguna humedad. Pero la señal mas cierta será, q̃ estando el Cielo sereno por la mañana, antes de salir el Sol, echandose boca abajo en el suelo, afirmãdo la barba en tierra, y mirando atentamente a vna parte, y à otra, a donde vieren leuantarse algunos delicados vapores, a modo de la respiracion que lançamos en tiẽpo de Imbierno, alli será cierta el agua. Y para mas seguridad, harán vn hoyo, de cinco pies en ancho, y hondo; en el qual por la tarde, al tiempo q̃ el Sol se ponga, meteran vn vellon de lana sucia, o vna olla, o

*Perezius super Aristot. methreologiã, par. 4. c. 14. ait: Nam inueniũtur plerumq; philosophi, in locis vbi si cophantæ plebem decipiunt, vt sumptus in modicos faciant, puteos altissimos fodiendo, quos postea ardos opportet obturare.*

*Vitruuius, lib. 8. c. 1. Leo Baptista, capit. 10. de re edifica. capit. 4.*

*Cœlo sereno manè ante Solis ortum, procumbito in dentes, mentoq; firmato inipso solo: inde circum proximam regionem quaque vndique lustrato quod sic vbi surgẽtes vapopores videris crispare quales gelida hiems hominum, an helitus solent, illic aqua pu-*

jarro

jarro nueuo de barro, sin cozer. Despues cubran el hoyo, con yerbas, y cañas, y tierra: y si otro dia por la mañana el vellon estuuiere pessado, y humedo, y la olla, o jarro blandos, y como mojados, cierta será el agva en aquel lugar. Veáse otras señales en los autores citados, y en Alfonso Perez, sobre los metheoros.

*lato non deesse.*
*Perecius 4. parte, capit. 14.*

¶ Es el vso del agua, segun doctrina de Galeno, acomodado en todas edades, y assi dize: Que los niños, y los que crecen, beban siempre agua. A los q̃ por su tẽperamẽto, o por su edad son calidos, a todos estos (dize) es muy conueniente el beber agua. Conuiene tambien a los viejos; porque los que beben agua, viuen mas largo tiempo, y con mas salud. llama Hipocrates comedora el agua: porque siendo bebida, prouoca la gana del comer; pero quien quisiere beberla sin peligro, conozca primero su estomago, y su temperamẽto, y no exceda en la quantidad, ni pierda la ocasion, ni vicie el modo de beber: y en su qualidad sea el agua sin color, sabor, ni olor, y que la vea el Sol, que desta suerte, su vso aumentará la salud, y alargarà la vida.

*De aqua vsu.*

*Hipocrates 6 popularium aquam, edacem dixit: quod bibita cibi auiditatem augeat, nisi quis ad ebrietatẽ bibat.*

(:.:)

# Agua mala herbida, y colada.

## REFRAN. XXXII.



VELE SVCEDER muchas vezes, viuir los hombres en regiones, y lugares; adonde aunque con gran vigilãcia, se busque agua bien acondicionada, y saludable, no se puede descubrir; que es vna de las mayores faltas, y calamidades, que qualquier ciudad puede tener: porque de aqui se siguen varias enfermedades, opilaciones de higuado, y baço, flaquezas de estomago, perlesias, apoplexias: conuulsiones, hidropesias, y el andar los que vsan a beber tal agua descoloridos, y abutagados, y con otros mil generos de achaques. Y no solo para en esto, pero como los que se crian, y riegan cõ aguas crudas, sucias, y hediondas, ayan de correspõder en sus temperamentos, y qualidades con la qualidad del agua que beben, y las costum

bres

bres sigã el tẽperamẽto; como enseña Galeno euidẽtemente: se sigue de aqui, que por tener deprauado el temperamẽto los que bebẽ malas aguas, sean tambien gente, de deprauadas costumbres, y cõdiciones. Y assi vemos a los tales soñolientos, pereçosos, de turbio y boto entendimiento, glotones, poco humanos, auarientos, y crudos en todo, quales son las aguas que ellos beben. Nuestro presente Refran, pues dá remedio para tan graues males; diziendo, que el agua se enmendará, y corregirà siendo herbida (que es lo propio que cozida) y siendo tambien colada.

*Galen. lib. an animi mores corporis temperamentũ sequantur.*

Aduiertese lo primero, que el agua que se vuiere de cozer, ha de ser mala, como enseña el Refran: la razon desto es, porque el agua verdaderamente buena, es sutil, delicada, y ligera; la qual con el cozimiento pierde las sutiles, y delicadas partes, resoluiendose por la euaporacion; por lo qual queda despues del cozimiento con alguna deterioridad, aũque no se haze mas graue, ni grvessa; como enseña Aristoles: y lo confirma Auicena. Desuerte que el agua mala es la que se ha de cozer.

*Aristo. 4. metheororũ, & Auicena lib. 1. fen. 2. doctrina 2. capit. 16.*

Esta dixo Galeno, que es en tres maneras. La vna, la que se coge de lagunas, y tiene cieno, o mal olor. La otra, la que de suyo es tan

*Quippe triplicem aquarũ sortẽ scripserat, Galen. 6 popu, part. 4. coque n*

das esse, primam paluſtrem, lutulentam limoſam, & grauè olentem. Secundam, quæ adeò cruda est, vt diu in vētriculo immoretur. Tertiam quam medici veteres indomitam nominarunt, vt puteanea, & quæ ex niue, & glatie liquatur.

cruda, que ſe detiene en el eſtomago, agrabãdole, y hinchandole. Y la vltima es aquella que los medicos llaman indomita, qual ſuele ſer la de algunos pozos, que tiene neceſsidad de ſer cozida, para que adquiera blandura, y ſe le aparten las partes que tuuiere de mala qualidad: ſuele ſer deſte genero tambien la q̃ ſe derrite de nieue, o granizo.

Quarto metheororum, capit. 2. quæ conquocuntur craſiora, & calidiora redduntur.

Algunos philoſophos ſophiſtas dan a entēder al inſipiente vulgo, que el agua no ſe deue cozer, aunque ſea grueſſa, cruda, indomita, y de mal olor. Fundan ſu falacia en aquel lugar de Ariſtòteles, que ſe lee en el quarto de los metheoros, capitulo ſegundo, adonde el philoſopho afirma, que todas aquellas coſas que ſe cuezen ſe hazen mas grueſſas. Dizen ellos: Si el agua es mas nociba mientras mas grueſſa, y por el cozimiento adquiere groſſedad, cierto es, que el cozimiento, no ſolo no la enmendara, mas aun la hará nociba, y cōtraria a las saludes. Reſpōdeſe a eſta objeccion, concediendo que las coſas que ſe cuezen, adquieren groſſedad, y negando que el agua la adquiere: porque el agua no recibe cozimiento: porque es cuerpo ſimple, ſin ſequedad alguna terrea, y aſsi quãdo dezimos, que el agua ſe cueze, auemos de entēder, q̃ aquel

De coctia aquæ, l.elixatio, non est vera concoctio, et ſi aliquo modo eſt, erit propter mixtionem tergi ſicci.

no

no es uerdadero cozimiento, ſino calfaccion. Deſta ſuerte pues, interpreta Perecio a Ariſſtoteles, en el lugar citado, adonde dize, que por la propia razon el agua ſuſtenta poco, o nada, porque no recibe perfecto cozimiento.

*Ariſtot. tamen aquam calefactam appellat, & elixã imperfecte: loco proxime citato.*

De todo lo dicho ſe conoce cõ euidẽcia, q̃ el agua mala deue ſer cozida, paraque con ſu malicia no ofenda la ſalud. La razon nos enſeña Auicena, diziendo, q̃ el cozimiento, q̃ ſe haze en el agua mala, la ſutiliza: porque con el calor, la quita mucha de la frialdad, q̃ era cauſa de ſu eſpeſura, y ſubtilizãdola haze, q̃ ſe apartẽ, y deciendã abajo las partes q̃ tenia de malo. De ſuerte, q̃ el agua mala, ſegũ lo q̃ ſe á dicho, á đ ſer cozida, como nos dize el Refrã.

*Auicen. lib. 1. fen. 2. doctrina 2. capit. 16. de coctio (inquit) non ſubtiliat aquam, niſi propter ea quod removet ſpiſitudinẽ frigoris, & quia facit quod ei commiſtum eſt deſcendere.*

Paſſa mas adelãte la ſentẽcia, diziẽdo, q̃ no ſolo para corregirſe los vicios del agua, á đ ſer cozida, pero tãbiẽ colada. Algunos afirmã q̃ ſe á đ entẽder diſjũtiuamẽte, de ſuerte q̃ diga o colada; los quales tienẽ razõ: porq̃ como dize el doctiſsimo Vega; el agua mala, o es grueſa, o turbia, o cenoſa; y todos eſtos vicios, ſe enmiẽdã colãdola: de adõde ſe ſigue biẽ, q̃ cõ ſola la colatura, baſtaria para ſu enmienda. Mas nueſtro Refrã, para mas firmeza, y abundãcia de ſeguridad, no ſolo ſe cõtẽta cõ q̃ ſea, o herbida, o colada; pero quiere que reciba la

*Aquarum autem malitiam emendare procurabis, vbi turbida, cenoſa, aut craſſa fuerint ſi eas percolare præcipies per mortariũ lapideum, aut per lanam contortam, cuius pars ſit intra aquæ vaſalis pars extra. Doctus Vega de arte medendi, lib. 2. cap. 3.*

vna, y la otra preparaciõ; cõ las quales, sin duda alguna, resultará vn agua biẽ acõdicionada, y sin escrupulo de los vicios q̃ antes tenia.

Los modos que la curiosidad humana ha inuentado, para colar el agua mala, son muchos: De los quales los mas siguros, y vsados son el del mortero grande de piedra, por el qual distila gota a gota, y el de la lana; de la qual se tomarà la que baste, y torcida pondrã la vna parte, q̃ entre en el agua, y por la otra, yrá destilando en otra olla, o vaso. Algunos se contentan con soló echar en el agua, que no es buena, vna miga de pan, sin cozerla, ni colarla, y aũque es verdad, q̃ la clarifica algo, no es bastante remedio, para lo q̃ se pretende. Otros por la ocupacion, q̃ traen consigo el cozimiẽto, y colatura del agua, mezclan al tiẽpo de beberla alguna porcion de vino. Y finalmente otros, tomando el cõsejo de Dioscorides, paraq̃ las aguas no les ofendan, comẽ ajos, y es remedio q̃ suele aprouechar mucho.

*Mica etiam panis aquam clarificat, allia quoque comedere, aut cepas, aquarum corrigit noxas, sicuti, et vini mixtio. Vega loco citato.*

*Dioscorides, lib. 2. capit. 138.*

En conclusiõ, el Refrã es tan verdadero, q̃ todas las demas inuẽciones, son de muy poca cõsideraciõ, respecto de lo q̃ el nos acõseja, q̃ es: q̃ el agua mala, sea herbida, y colada. Y bastará para su credito, y grauedad, ver q̃ es cõsejo del oraculo đ la medicina Hipocrates q̃ en

el libro de ayre, agua, y lugares, tratando de como se emendará el vicio, y crudeza de la agua llouediza, dize por expressas palabras, q̃ se cueza, y cuele: porque de no lo hazer assi, adquirirá mal olor, y causará ronqueras, y catarros.

*Hipocrat. de aere aqua, & locis inquit: Verum opus habent, vt dequoquantur, ac excolentur, sin minus odorem prauũ habent & raucedinem, ac vocis grauitatem bibentibus inde accidere par est.*

# Agua que corre, nunca mal coge.

## REFRAN. XXXIII.



ENTRE otros mil bienes, que el mouimiento causa a todo, los vegetables, y corruptibles, vno dellos es, que los preserua de corrupcion, y putrefacion: y assi vemos, que los hombres q̃ se exercitan, y mueuen con moderacion, viuen mas sanos, y seguros de enfermedades, y de calenturas putridas. Lo primero, se experimenta en aquellos que habitan en las cumbres, y alturas de los mõtes, y cerros; los quales (por-

*In omni motu corporis cum ceperint laborare acopum, hoc est sine lassitudine est.*

*Hipocr. 2. aphor*

que alli sopla, y se ventila el ayre con perpetuo mouimiento, y es purissimo, y sin corrupcion) passan su vida sana, y segura de putrefaciones, y de grauissimas enfermedades. Y por el contrario los que viuen en ocio, sin mouimiento, facilmẽte con qualquier leue ocasion, son assaltados de peligrosos males, causados de la disposicion interna, y subjecion, que tienen a podrecerse, por la quietud corporal, q̃ es primera causa particular en ellos. La propria razon corre en los que hauitan en lugares, y valles baxos, adonde el ayre con su quietud, y detenimiento, se inficiona destruyendo a los que respiran, y siendo causador de pestes, y otras indisposiciones, que abreuiã la vida de los mortales. La razon desto nos muestra Aristoteles, en el libro quarto de los Metheoros, capitulo primero, adonde dize, que el podrecerse vna cosa, es ser vencido el calor natural de la cosa que se podrece, por otro calor externo; pues como el mouimiento aumenta, y viuifica el calor natino, en los viuientes, de aqui viene q̃ cõ dificultad se dexa vencer, y no se venciendo, no se podrece.

*Habitantes loca caua, et palustria ocius obiũt, quam qui edita, & aperta, quia enim in locis editis, & apertis aer agitatur, et disflatur. Non sic in locis cauis, & palustribus, vnde, & in locis altioribus resseruantur à putredine. Ratio huius traditur 4. Metheororum, c. 1. dum Aristot. asserit, putredinem esse proprij, naturalisque caloris in vnoquoq; humido existẽtis ab extranea qualiditate, extinctionem; ex hoc patet ratio, ob quam stagnantes aquas,*

Entendido lo dicho, que es principio de philosophia, peripatetica, se entiende demõstratiuamẽte la verdad del presente Refran,

el

el qual nos dize: Agua que corre, nunca mal coge. Que es dezir, que no se podrece: porque el continuo mouimieuto, la preserua como alas demas cosas dichas, de mal olor, y de corrupcion, aumentando el calor natiuo, aunque es muy poco en en el agua corriente. Algunos philolosophos an arguydo contra esta razon, diziendo, que el agua no es de las cosas que reciben aumento de calor, por el mouimiento, y que assi no valdrá la razõ dicha en el agua. Pero Alexandro, y otros muchos vienen a concluyr con razones euidentes, q̃ el agua de las lagunas, y estanques adquierẽ mal olor, y se podrecen: porque no se mueuẽ, y la de los corrientes rios, se conserua limpia, sana, y sin corrupcion, solo por el curso continuo de sus aguas, en las quales por el mouimiento, se corrobora, y esfuerça el pequeño calor natural que tienen, y no se dexa vencer del estraño.

No es razon passar en silencio aquel problema quarto, de Aristoteles, que se lee en la particula veinte y dos, adonde pregunta el philosopho, porque razon las cosas q̃ se mueuen en mas breue tiempo, se podrecen, que las que no se mueuen? En el qual lugar repugna la doctrina que auemos aqui puesto,

*& paludes putrescere videamus, flumina autem, quæ in perpetuo sunt decursu non putrere, quia augetur calor in ipsis propter motum.*

*Neque valet ratio dicentium aquam non esse ex rebus susceptiuis caloris, nã aqua calor q. alis cunque sit motu augetur, et fortior redditus non vincitur ab externo.*

*Hæc docent Peretius, Alexander, & alij.*

*Non est vero tacẽdum, Arist in problematibus, particula 22 problemate 4. dicere ea quæ motu cititur citius putrescere quam in mota, vbi cõtrarium docet, nostræ sententia. Solutio tamen contradictionis est.*

y ſe contradize á ſi proprio en el quarto de los metheoros, capitulo primero. La ſolució deſta dificultad es facil: porque Ariſtoteles en el problema citado, habla de aquellas coſas, que ſe contienen en vaſos de boca ancha, y abierta, q̃ aunque ſe mueuan, no ſe mueue el licor, que ſe contiene dentro dellos, y aſsi diremos, que no ſe mueuen, ni ſe ventilan, por lo qual ſe podrecen. De aqui reſulta muy clara la doctrina del philoſopho, en el quarto de los meteoros, y la que para prueua deſta ſentencia auemos traydo, a la qual no contradize el problema citado.

*Ariſtotelem ibi loqui de ijs quæ in vaſis apertis contenta ferũtur, quæ quia ibi nõ diſſlantur putreſcunt; ac ſi inmota manerent, quia continens nõ mutant.*

No ſolo por la razon dicha, ſacada del philoſopho: El agua que corre, nunca mal coge, pero tambien, porque con el corrimiento, y ordinario curſo, ſe golpea, ſacude, quebranta, deſmenuza, y ſubtiliza, y en cierto modo ſe cueze; deſuerte que viene a reſultar de agua grueſſa, y baſta, vn agua ſubtil, y ligera. Ayuda tambien para la bondad del agua el curſo y corriente, por partes arenoſas, y de cieno limpio: porque paſando el agua por entre las menudas arenas, y limpio cieno, ſe cuela, y dexa las inmundicias, y ſuciedades que trae de otras partes, pegadas a las proprias arenas, y cieno, adõde ſe van luego, por ſu grauedad.

*Hipoc lib. de aere aqua, et locis, similiter Auicena, lib. 1. fen. 2, doctri. 2. capi. 16. (dum ait agens de aquis) ſed illa tantum quæ præter hoc eſt currens (et poſtea ſubdit) & debes ſcire quod quæ ſic per lutum vadit, melior eſt ea quæ ſuper petras fluit: lutum enim mundat aquam, & aufert*

Y aſsi

Y assi no ay porque tengan escrupulo los Salmantinos, que beben del ingenioso Tormes: porque antes de regar a Salamanca, limpia el Barco de Auila, y Alba de Tormes. Ni los Zamoranos antiguos dexen tan poco el agua de Duero, por auer recogido cinco leguas antes los excrementos de Toro. Ni los de la gran Lisboa aborrezcan el agua de su abundãte Tajo, que antes purificó a Toledo, y otros insignes lugares. Ni la fertil Ecija menosprecie para su veuida las ondas del plateado Genil, y dorado Dauro, que pocos dias antes limpiã, y lauan a Granada, y Loxa. Ni vltimamente las damas Seuillanas truequen las cristalinas corrientes de su Andaluz Betis, por los caños grosseros de Carmona, aunque antes Cordoua las aya inficionado con sus cauallerizas. Porque

Agua que corre, nunca mal coge.

(?)

*ab ea res straneas sibi mixtas, quæ sunt in ea, et colat ipsam, eandẽ tenet sententiam. Aeci. lib. 1. sermone 3. capit. 165. Gale. de bonitate aquæ.*



# Quien es amigo del vino, Enemigo es de si mismo.

## REFRAN XXXIIII.



VANTO tiempo â, que tengo vso de razõ, veo en continua pendẽcia, y controuersia, los hombres, diuididos en dos muy contrarios, de los quales el vno, y de mayor numero, defiende con gran fuerça el autoridad del vino, leuãtando hasta el cielo sus hazañas. Y el otro cõ diuersas razones exalta el vso del agua, con las autoridades que escriuimos en su alabança, en vno de los comentarios antes deste, y por el contrario menosprecia el vino; de suerte que assi le vitupera con vergonçosas razones, como si fuera mortifero veneno. Entre las demas que dá por su parte, y entre las autoridades aphoristicas, que trae, para mas fortificar su sentencia, refiere, como por oraculo verdadero. y q̃ no tiene respuesta este Refran presente diziendo: Quien es amigo del vino, enemigo es de si mismo. Es enemigo (dize)

de si mismo: porq̃ amando la bebida del vino se toma cõ sus propias manos mil generos de males: y assi vemos q̃ el vino trastorna a sus amadores el entendimiento, hazeles mas sin razon q̃ brutos animales, furiosos, rediculos, misserables, habladores, pierden el color del rostro, traen las mexillas caydas, los ojos ensangrentados, las manos tembládo, inquietos, y olbidados de si propios, hablando mil desuarios, descubriendo sus secretos, haziẽdo descõpuestas çãcadillas, y traspies, y dãdose a riẽda suelta tras todo genero de vicios indignos de nõbrarse a oydos castos. Los quales incõuenieẽtes (dexãdo à parte mil generos de enfermedades) causa el ser amigo del vino, como dize la sentencia.

Que estos tales seã enemigos de si mismos euidẽte cosa es: porq̃ si segũ dize Aristoteles, en el 1. de los Retoricos, ad Theodeté, capit. 5. Aquel es verdadero amigo, q̃ todo lo q̃ cõsidera ser bueno, lo dessea para su amigo: aquel por el contrario será enemigo, q̃ todo lo q̃ es malo, lo dessea para su enemigo. Pues los violentos conocẽ cõ euidẽcia ser malos los incõuenientes del vino su amigo, y con todo esso lo dessean para si; luego euidente mente son enemigos de si mismos.

*Talis est oratio Aristotelis, 1. lib. rethoricorũ ad Theodetem, c. 5. est igitur (inquit) amicus qui, quæ bona sore putat: ea propter ipsum agit amicũ Vino lætatus tamẽ de quo agimus, è contra facit.*

Consi-

Considerando los antiguos Romanos los inconuenientes, que el vino acarrea a sus amigos, reprouaron su vso en toda la republica, particularmente a las mugeres; por lo qual castigauan tan acerbamente a la desdichada que lo gustaua, como si vuiera cometido vn infame adulterio. Para prueua de las quales acostumbrauan sus maridos, auiendo venido de fuera, llegandose a ellas boca con boca, olerlas. De donde vinieron despues los osculos, degenerando poco a poco aquella tan generosa costumbre, en detestable luxuria.

*Plinius, lib. 14. c. vltimo: Plurima pulcherrima tradit, ad vitandam ebrietatem, quæ ibi possunt legi. Diuus etiam Basilius illud cõfirmat*

Los que aman el vino dize Plinio, en el libro decimoquatto, capitulo veinte y dos. Y el bien auenturado san Basilio lo confirma; estos tales se embegecen antes de tiempo, o mueren repentinamente, o pierden las fuerças del cuerpo, y las del alma. Muchos exẽplos tenemos desto; los quales nos muestran que el valor, hazañas, y virtudes heroycas de inuictos Principes, quedaron sepultadas, por ser amigos del vino. Sea testigo desta verdad el magno Alexandro, el qual vencido del vino (auiendo vencido el todo el orbe, como se vè claro en las sagradas letras) con vn furor bestial, por qualquiera ocasioncilla, entre los frascos, y copas, priuaua de la vida a sus amigos.

*Quintus Curtius de gestis ab Alexandro.*

*Lib. 1. machabeorum cap. 1. Et pertransiui vsque ad fines terræ, & accepit spolia multitudinis gentium, & siluit terra in conspectu eius.*

gos. Este proprio Principe, lleno de vino, consintio que la ramera Tais, que siguia su exercito, abrassasse la antigua, y nobilissima casa Real de Xerxes, señora del Oriente. Aristoteles en la secciõ treinta de sus problemas question nona, quẽta la embriagbez por vna especie de locura. Y el diuino Platon, en el dialogo seys de las leyes, afirma, que el que esta lleno de vino, tiene rabia en el cuerpo, y rabia en el alma. Por lo qual hazen infinitos dessatinos; como le acontecio a Cleomedes Lacedemonio, que estando borracho, se matò con vn cuchillo. Archesilao Pritaneo, siẽdo de edad de setenta y cinco años, bebio vino tan sin medida, q̃ murio de repente. Andebunto Emperador de los Anglos, fue tan enemigo de si mismo que murio ahogado bebiendo. Anacreon poeta, solia calentar su vena con vino; pero el le dio tan buen pago, que bebiendolo, se ahogò con vn grano de vua, detenido en la garganta. Si queremos dar fé à las antiguas historias, el hijo de aquella valerosissima Reyna Thomiris, sepultado en vino, y en sueño, en vn punto se perdio à si, y a todo su exercito. Amibal Capitan Cartagines, no vencio á los Africanos vinolẽtos, con otra cosa, sino con vino adulterado, è in-

*Propter quid (inquit philosophus) Bachi artifices, vt frequenter mali sunt? Aut quia minime ratione sapiẽtie communicent.*

*Arche. Prit. inmodico haustu vini perijt anno sue etatis 75. Hermip apud Diogenem.*

*Anacreontius poeta, dum aliquando liberius Bacho indulgeret à cino vue passe strangulatus est. Politianus in nutritia.*

fecto con el çumo de la mandragora. Por lo qual, aquel mahometo enemigo capital del nõbre Xp̄no, defendio a sus sequaces el vino. Estos pues son los efectos q̄ el vino causa en sus amigos. Estos son los triũphos, y victorias del padre Bacho; por los quales conocera distintamente qualquier Christiano, q̄ quien es amigo del vino, enemigo es de si mismo.

Trae consigo el vino, bebido desordenadamente, demas de los males dichos, otros muchos. Vno dellos es, que siempre se acompaña con la deshonestidad. Por lo qual Apuleyo, en el libro segundo dize: Que el padre Bacho es el apacẽtador, y page fuerte de armas de la diossa Venus. Y el poeta Oracio, en el libro tercero de sus versos, Oda diez y ocho: Que la copa de vino, es muy compañera de la Venus. Ouidio, libro segundo, de remedio del amor afirma, que el vino apercibe los animos para la Venus. Euripides testifica, que quitado el vino de por medio, cessa el ardor sensual. Orpheo en vn hymno, y alabança de la diossa Venus, la llama compañera de Bacho. De adonde fabulando los antiguos, vienen a dezir, que Priapo es hijo de Bacho, y de Venus: porque los que beben mucho, son inclinados a los deleytes de la carne; como

*Asini aurei.*

*Horatio.*

*Ouid. lib. 2. de remedio amoris, vina parant animos Veneri.*

*Euripid. in Bachis.*

*Orpheus.*

dize

dize Diodoro Siculo, con el qual consiente Pausanias, en el libro nueue. San Chrisostomo, declarando el capitulo primero de san Matheo dize, q̃ qualquier muger vinolenta, y dada á las comidas, será sin duda meretrix.

*Dioder. Sicul. lib. 5. bibliotheca.*
*Pausan. lib. 9.*
*Chrisostom. super Matheum.*

No son solos estos daños los q̃ el vino bebido á riẽda suelta, causa, pues tambiẽ haze a los q̃ assi lo bebẽ, impotẽtes para la genaraciõ y assi Platõ mãdo quitar el vino aquella noche q̃ se jũtã marido, y muger. La qual sentẽcia aprueua Galeno por buena, en el libro, quod animi mores. La razon desto es, porque el semen es impotente, è inualido, por la mucha humedad, de que consta; en la qual humedad, es muy destemplado, y para que sea bueno ha de ser mas gruesso, y constante; como enseña Aristoteles, en la secciõ 3. de los problemas, y lo confirma Rasis, en el 9. de su cõtinente, capit. 4. No solo por la humedad, es la simiẽte de los bebedores de vẽtaja, inepta para la generacion, mas tambien por su frialdad; como enseña Macrobio, en el septimo de los Saturnales, capitulo sexto. Por esta causa (segun afirma Ateneo, con autoridad de Theophrasto, y de Geronymo) el Magno Alexandro murio sin hijos. Colligese esta verdad que voy prouando de las diuinas

*Ineptos ad generationem esse in modice, vinum sumẽtes docet Plato 2. de legib⁹ circa finẽ, quare interdicit vinum cupientibus generationem.*
*Aristot. particula 3. problema 4. inquit: Cur semen genitale ebriorum magna ex parte infecundũ? An quod habitus corporis eorũ prahumidus est. Huius sententia est, etiam Rasis 9. continentis, capit 4.*
*Machro. 7. Satu. capit. 6.*
*Atenens.*
*Hieronymus.*

letras

*Iudicum, capi. 13. haec sunt verba. Cui apparuit Angelus Domini, & dixit ad eam. Sterilis es, & absque liberis, sed concipies, & paries filiũ: caue ergo ne bibas vinum, ac si cerã, neque quidquam inmundum comedas.*

*Aristogen. Pitha.*

*Aecius.*

*Oribasius.*

*Rasis.*

letras: porque en el libro de los juezes, capitulo treze dixo el Angel del Señor á la muger esteril de Manita: Eres esteril, y no tienes hijos, mas concebiras, y pariras vn hijo; pero has te de guardar de beber vino, y de comer cosa inmunda. Guardó el precepto del Angel esta muger, y pario al fuerte Sanson.

El vetustissimo Hipocrates, en el libro de super fetatione, aconseja a los que quieren engendrar hijos que sean sobrios en la bebida del vino. Lo proprio enseña Aristogeno Pithagorico; como refiere Stobeo, capitulo nouenta y nueue. Y Aecio, en el quaternió primero; sermon tercero, capitulo octauo. Oribasio Sardiano, libro primero, capitulo, veinte y dos. Y Rasis, libro quarto, capitulo diez y siete. Esta es la razon, porque las matronas Romanas fueron fecundissimas, y parieron fortissimos hijos, vencedores del vniuerso: las quales no bebian vino.

Siendo pues assi tanta verdad (segun ya prouamos) que los vinolétos pierden las fuerças del cuerpo, y las del anima, que se enuejecen antes de tiempo, que suelen morir repentinamente, que se escurecen sus hazañas, que tiené rabia en el cuerpo, y rabia en el anima, que hazen mil dessatinos, tiniendo trastorna

do

do el entendimiento, que ſe conuierten en naturaleza de brutos, ridiculos, miſſerables, ſin honra, habladores, furioſos, feos, ſin color, y los ojos lagañoſos, las manos perlaticas, dã caydas, deſcubré ſus ſecretos, caen en diuerſas enfermedades, cometen enormes pecados, principalmente el de la deshoneſtidad, y que no ſon aptos, para ſer caſſados, por ſu impotencia: quien aurá que no confieſſe, que quiẽ es amigo del vino, enemigo es de ſi miſmo.

Muchas hiſtorias, y exemplos ſe pudieran traer, para mas confirmacion deſta verdad, las quales ſe dexan por la breuedad; ſolo aduierto a los deſſeoſos de ſaber coſas dificiles, que lean a Ariſtotiles, en el tercero libro de ſus problemas, y á ſu comentador Pedro de Apono, que alli ſabran porque cauſa los que beben mucho vino, ſiendo el vino caliente, quedan deſpues frios.

*Sententiæ 3. problem. 1.*

Y porque el azeyte es prouechoſo a los borrachos.

*Problemate 33.*

Y ſe huelgan da eſtar al Sol.

*Problemate 2.*

Porque los que eſtan muy borrachos, no deſſatinan, ni dizen locuras; y los que no eſtã muy borrachos dizen muchas, y deſſatinan.

*Propter quod vehementer ebrij non peccant.*

Porque los q̃ bebẽ el vino aguado cõ mas facilidad ſe aſſoman, que los q̃ lo bebẽ puro.

*Problem. 3. propterquod magis cra palam patiuntur, qui magis.*

*Problem.6.*
*Problem. 11. inquit. Propter quod omnia videntur in girum moueri.*
*Problema 24.*
*Problem.32.*
*Particula 3.*

Y porque los que acostumbrã â beber mucho vino siempre andan temblando.

Y porque a estos mesmos todas las cosas les parece que andan al derredor, y vna misma, les parece muchas.

Y porque tienen las lagrimas muy faciles.

Y porque la lengua destos yerra, y pronuncia muchas erres.

Otros muchos problemas, se podran saber en el lugar de Aristoteles, que tengo citado, principalmente el diez y siete, adõde enseña el philosopho, que las coles comidas, quitan la embriaguez al que la padece.

Y pues se á llegado a este punto, ya auemos prouado quan dañoso sea a los humanos el ser amigos del vino, será justo saber que remedio aurà, para que lo aborrezca el q̃ lo ama.

## REMEDIO PARA aborrecer el vino.

ENtre los remedios aprouados, para quitar el vino a los que del son esclauos, se tiene por mas excelente ahogar dos anguillas en vna olla de vino, y degollarlas luego, expriniendo la sangre de la garganta en el propio vino, y luego darselas a comer cozidas en agua, y a beber el vino en que se ahogaron.

Sin

Sin que ſepa el borracho lo que bebe, ſino engañado, poniendoſelo en parte adonde el lo halle, y lo beba a eſcondidas.

## OTRO

TOmeſe la cabeça de vn cordero negro, q̃ le quieran apuntar los cuernos, y eſta con ſu lana, dientes, y hueſſos, cortada â rayz, ſe le pegará á la lana media eſcudilla de la ſangre del cordero, hiel de barbos quantidad de vna onça, enjundia de barbo, y manteca de vacas hecha en el mes de Mayo, de cada coſa vna onça, pelos de barbas humanas vn puño, vna ſallera de eſpuma de cauallo de entre las piernas, todo eſto ſe ha de pegar con la cabeça, y ſangre, y luego pueſta en olla vidriada, tapada con maſſa de zenteno, ſe tenga en vn horno tanto tiempo que ſe ſeque, para poder ſe moler, y hazer polbos; los quales ſe cernerã por cedaço. Deſtos polbos, tomen tantos como caben en la llaue de la mano, eſtando cogidos los dedos, y vna ora antes, ſiendo el eſtomago ayuno, ſe echen en tanto vino tinto fuerte quanto baſtare, para que el que ſe cura ſe embriague, y ſiendo por la mañana, meneando bien el vino, y polbos,

*Solet etiam prodeſſe vinum, in quo ſit diſſolutum ſtercus humanum, maxime, l aliquod ali ud, aut ſpuma ſudoris æquorum, l. putrefactæ uuæ, & hoc vinum propinabis illis qui ebrietate capiũtur. Valeſius, capit. 9. lib. 2. meth. medendi.*

desuerte que no queden ningunos en el vaso, los tomarà de vna, ó dos vezes, como pudiere. Auiendolos tomado, se acostará en la cama, y frieguenle las piernas, procurando, que no vomite, como si fuera purga, y quando estará ya borracho, le entraran en vn apossento, con gran cuydado de que no haga algũ dessatino, adonde estará nueue dias, desseando en estremo beber vino, y no se lo han de dar, aunque haga promessas: porque passados los nueue dias, no beberá gota de vino, aunque le den vn tesoro; no coma en espacio de seys horas despues de auerlo tomado, o hasta que passe la borrachez; y quando buelua en si acuestenlo, demanera que quede corrido, y afrentado; hasta passar los nueue dias, no ha de beber gota de vino: porque se auria hecho trabajo en valde, mas puede comer alguna carne de carnero, o pollo assado, y comer frutas secas. Passado este tiempo, le pueden fiar la llaue de la bodega, que yo asseguro, no beba gota por todo el mundo, sino es que vuo algun yerro en la cura, o vomitò la bebida.

Aduierto que quando quisieré començar esta cura, porq̃ la admita el paciente, le hã de dezir, q̃ se haze, para q̃, aunq̃ beba mucho no se emborrache, antes siẽpre quede entero, cõ

con buen juyzio, que con esto la admitirá. Suelen aprouechar tambien los remedios q̃ van escritos en la margen, aunque no son tan ciertos como estos.

# Con las peras vino bebas, y sea el vino tanto, que ande la pera nadãdo.

## REFRAN XXXV.



ARA conocer si el vino es aguado, suelen los vinateros echar moras, o peras crudas, sobre el; las quales si encima nadan, es puro. De adonde resulta clara la inteligẽcia deste Refran: Con las peras vino bebas, y sea el vino tanto, que ande la pera nadando. Por tanto, se ha de entẽder tan puro, con la qual pureza se remedia lo que tienen las peras ventoso.

Es buen remedio, para conocer que el vino tiene mezcla de agua, meter dentro ciertos

juncos lisos vntados con sebo: porque siendo aguado el vino, se apegan al dicho sebo ciertas gotas de agua.

Es buena prueua para el propio conocimiento, echar del vino sobre vn terron de cal viua: porque si el vino es aguado, la cal se dessmorona, y siendo puro, se queda entera.

Echando el vino en vna sarten caliente, si es aguado rechina, y salta; lo qual no haze si es puro.

Apartase el agua del vino cõ vna toquilla, o con vn delgado paño de lienço, del qual la vna mitad ha de entrar dentro de la vasija, en el vino, y la otra mitad ha de colgar fuera, para que destile por ella el agua. Otros suelen hazer vasos de madera de yedra, por los quales se passa el agua, y queda el vino.

(.·.)



Quien

# Quien tuuiere buen vino, bebalo, no lo dè a ſu vezino.

## REFRAN. XXXVI.



VNQVE parece que repugnan entreſi, y que ſon contrarios el ſentido deſte Refran, y el del que auemos antes explicado, moſtrãdo con euidencia los graues inconuenietes, que á la bebida del vino ſe ſiguen, no lo ſon: porque aquel ſe ha de entender del vino bebido arrienda ſuelta, ſin juyzio, y à lo panarriſta, y eſte de aquellos que lo beben con maduro juyzio, templada, y ſobriamente, por medicamento, a fin de conſeruar la ſalud, y fuerças, aguado, y en medida cãtidad, que vſando lo aſsi, quien tuuiere buen vino, bebalo, no lo dé a ſu vezino, ſino fuere por caridad.

Quanta razon tenga eſta ſentencia en acõſejar que los hombres beban el dulce licor *No vamos contra la caridad.*

del vino oloroſo,y bueno, ſus admirables efe
ctos,antiguedad,y nobleza,lo mueſtrã; quiẽ
con atencion lo conſiderare, conocerà que eſ
te ſanto licor,ſolo, bebido con diſcrecion, es
alimento ſaluberrimo,y mny ſuſtancial para
el animo,y cuerpo,calienta los resfriados, en
gorda,y humedece los exhautos,y conſumi-
dos dá calor a los deſcoloridos, diſpierta los
ingenios,haze gracioſos poetas, alegra el tri-
ſte melancolico,bueluebien acondicionadas
las aſperas condiciones, diſtribuyeſe con faci
lidad por las venas,es mas ſemejante a nueſ-
tro natural,que otra alguna coſa del mundo,
aplaca la ſed,mas que el agua, deſſarrayga la
hambre, es triaca contra la ponçoña de la ci-
cuta,reſtaura inſtãtaneamẽte el eſpiritu perdi
do,alarga la vida,y conſerua la ſalud,haze de
zir verdades, mueue ſudor, y orina, concilia
ſueño,aprouecha milagroſamẽte al cozimiẽ-
to del eſtomago, â la digeſtion, à la genera-
cion de la ſangre, y nutricion, haze que los
hombres ſe amen, cauſa buena eſperança en
los animos,y en ſuma,es vnico ſuſtentaculo,
y refrigerio de la vida humana,aſsi vſado co
mo alimento,como bebiendolo,por bebida,
o tomandolo por medicamento;que ningu-
na coſa criò Dios, que pueda hazer eſtos tres

efectos,

efectos, como el vino, de que vamos tratando. cuyas virtudes son tan ynumerables, que ningun arismetico las podra reducir a suma. Pero por ser necessario, para aueriguar la verdad del Refran presente, dezir algo, se prouaran las excelencias, que deste saluberrimo licor, se propusieron.

Es pues el vino, vna de las cosas mas antiguas que se conocen del diluuio vniuersal, hasta estos tiempos; cuyo inuentor fue el gran patriarca Noe, a quien Dios omnipotente quiso tanto, que entre otros bienes que le cõcedio, como padre piadoso, le dio para su refrigerio regalo, y descanso en la vejez, industria para plantar la viña, exprimir el çumo de sus vuas, y conseruarlo en cãdiotas. Los poetas fingen auer sido Bacho hijo de Semele, y Iupiter inuentor del vino; por la qual inuencion le adoraron como á dios, pareciendoles, que inuentor de tan admirable licor, era digno de reuerencia, y culto diuino. Muestra tambien la grande excelencia del vino, su denominacion: porque segun enseña Platon, en el Cratilo, el vino se dize asi de la fuerça, de la ayuda, y de la vtilidad que del reciben los mortales: porque ninguna otra cosa dâ tanto vigor a los miembros; y asi entendiendo el

*Cœpitque Noe vir agricola exercere terram, & plantauit vineam, Genesis, capit. 9.*

*Hoc de Bacho refert Diodorus Siculus, & alij quã plurimi.*

*Plato in Cratilo vinum dici à vi, refert.*

*Homero, lib. 5. Odises.*

gran Homero el consuelo, que este licor dá, a todo hombre, y que calienta el cuerpo con excesso, aconseja, que se beba aguado, y para darlo a entender introduze a la ninpha Calipso, que habla cō Vlixes desta manera: Yo señor te serbirè de muy buena gana, con pan, con agua, y con vino tinto, para que desseches de ti la hambre. De las quales palabras podremos entender dos cosas. La vna dellas, q̄ el vino sustenta como alimento. Y la otra, que se ha de beber aguado. No solo Homero conocio q̄ el vino es alimento, pues es parecer tambien del gran Hipocrates, en la segunda seccion de sus aphorismos, adonde dize: La bebida del vino deshaze la hambre. Y en el propio libro: Que mas facilmente se nutre vn cuerpo con bebida, que con la comida. La qual sentencia se entiende del vino principalmente: pero como ya està dicho, se aduierta que se ha de beber aguado: porque con su calor no ofenda, como se colige de las palabras de la ninpha, que dizen: Con agua, y cō vino tinto. Confirma este parecer tambien la costumbre, que los antiguos Atenienses guardauan, honrando a Dionisio derecho, y leuantado: porque Anphisteon, Rey de los Atenienses, enseñado del propio Dionisio

*Hipocrat. 2. aphoris. sententia 21. inquit: Vini potio famem soluit; & eodem lib. sententia 11. facilius est repleri potu, quam cibo.*

*Ex Philocori monumentis, Amphistiona Atheniensium Regem, omnium Principem à Dionisio edoctum*

(que

(que es lo mismo que Bacho) fue el primero que mezclò agua con el vino. Y assi auiẽdo andado hasta entonces los hombres encorbados, y abatidos, con la gran fuerça del vino. De alli adelante anduuieron derechos; como lo escriue Philocoro, y lo refiere Rodigino, en el libro septimo de sus lecciones, capitulo quinze.

*Vino aquam adortum promiscere, quo nomine surregi homines sint visi, quos meraca prius incumbabat potio: Vnde Dionisio erecta ara, etc. Hoc Rodiginus, lib. 7. lectionum anti. capit. 15.*

No solo la ethimologia del nombre, declara la celsitud del vino, y su nobleza, mas tambien su complexion, y temperamento la declaran: porque de las nueue diferẽcias que Galeno trae, en el libro segundo de temperamentos, la mejor, mas longeua, y jouial es la que consta de calor, y humedad. Pues el vino es en su temperamento calido, y humedo luego el temperamẽto del vino es el mas loable, y perfecto de todos, y por consiguiẽte lo será el vino. Y porque no parezca que hablamos a lumbre de pajas, y sin fundamento, se tenga por cierto, que el calor, y humedad son las dos qualidades que nos viuifican, y conseruan: y que los que son de temperamento calido, y humido, son felices en salud, y larga vida, y esto es tã cierto, q̃ vuo philosofos q̃ afirmarõ ser solo el temperamẽto calido, y humido natural, y bueno, y los mas no. Deste

parecer fue el restaurador de la medicina Galeno, en el libro sexto de sanitate tuenda, adõde dize, que los que son muy humedos, son muy largos de vida, y que si passan la juuentud, viuen lo restante con perfecta salud, hasta el estremo, y que sola esta complexion tuuieron algunos por natural. Que el vino cõste deste temperamento calido, y humido el mas perfecto de todos. es cierto; segun enseña el philosopho, en la seccion tercera de sus problemas, en la question diez y siete, por expressas palabras. Y Galeno, en el libro segundo de los aphorismos, conmento vndezimo. Lo proprio dize en el libro tercero de las causas de los pulsos, capitulo vltimo, afirmando, que el vino, por ser humido, y calido, restaura los espiritus perdidos con presteza. Muestralo tambien en otros muchos lugares, de los quales, y de las razones que en ellos propone se tendra por cierto ser el vino calido, y humido, que es el mas loable temperamento de los nueue.

El doctissimo Vega, en el libro segundo de su arte medecinal, es de opinion, que el vino es calido, y seco; lo qual prueua con vn lugar de Paulo, en el libro septimo, y con Galeno, que dize que el vino muy antiguo amar-

*Oratio Galeni 6. de sanit. tuen haec est. Qui maxime sunt humidi, ij maxime sunt lõgeui: ijdem, & sanitate vbi corpus ad robur peruenit plus cœteris fruuntur (& subdit postea) Imò etiam vnam id proinde secundũ naturam se habere quibusdam est visum.*

*Aristot. lib. 3 problem. 17. Vinum (inquit) humidum atque calidum est Galen. etiam hoc docet. 2. aphor. cõment. 11. ad comprobandam sentẽtiam aphorismi. Et lib. de alim. inquit: Quicũque indiget citissima adiectione humidum remedium ad recuperandas vires optimum est, et libro 3. de causis pulsuũ*

ga,y que todo lo amargo es caliente, y ſeco. De adonde infiere Vega,que el vino es caliẽte,y ſeco. Eſta objeccion de Vega á forçado a muchos ſabios varones, que confieſſen ſer el vino,tomado como alimento, humido, y como medicamento,ſeco. Otros reſponden que el vino es humedo;pero que ſe dize ſeco: porque conſumiendo, y deſſecando los excrementos,ſeca tambien el cuerpo. Eſtas reſpueſtas ſon de poco momento: porque los agentes naturales,no varian ſus acciones, ſegun nueſtra ymaginaciõ:por lo qual auemos de confeſſar ſer el licor del vino humido,y calido, muy conuiniente a los principios de la vida del hombre. De adonde proceden tan admirables virtudes, como en el ſe hallan. Vna de las quales,y que por ſola eſta deue ſer celebrado,y amado de todo el mundo,es que inclina los proximos a que ſe amen reciprocamente vnos a otros, conciliãdo amiſtades, aun entre los enemigos capitales. Doctrina es la que voy propuniendo del philoſpho, en la particula treinta, problema primero, y la experieucia,que es a quien ſe dà mas fee, nos lo enſeña. Y vn prouerbio antiguo Caſtellano aí, que galanamente nos dize: Hombres buenos, y picheles de vino apaziguan

*capi. vltimo, de vino loquens ait. Appoſitio enim, quam facit, celeris eſt, quòd humidũ ſit, & calidum. Bifariam igitur vinum ſiccum dicetur, vt medicamẽtum, & vt alimentum. Bifariam quoque humidum appellabitur: tumquia mẽbra humore reparat: tumquia liquidam habet ſuſtantiã. Hæc eſt doctiſsimi Vegæ concluſio.*

*Galen etiam 12. meth. Vinum antiquum amarum fieri docet.*

*Verba Ariſtot. hæc ſunt: Quia etiam ad amandũ propenſiores vinũ facere idoneum eſt Inditium quod ſæpe qui potat. l. oſculari eos adducitur*

*quib⁹ nemo sobrius dare osculum velit, l. quia deformes sunt, l. etate prouecti.*

el ruydo, que es dezir: Hazen las amistades: porque muchas vezes auemos visto sentarse dos mortales enemigos a vna messa comun, entre otros combidados, y despues de auerse brindado el vno al otro, aunque no de buen coraçon, a la fin encendiendose poco a poco, en calor, y en amor, oluidando los rencores passados, leuantarse muy conformes, y abraçarse estrechamente, como entrañables hermanos. Pordonde aquel omnipotente Padre criador de todas las cosas, quiriendo juntar en vno los coraçones de sus discipulos, no de otro licor, sino de vino hizo su propria sangre, mediante la qual reconcilió con su Padre todo el linage humano. Demas de hazer á los enemigos, que se amen, que es precepto de Dios: haze tambiẽ el vino humanos, y missericordiosos a los hombres. No es inuenciõ mia esta verdad, que el philosopho por lo menos es quien la testifica, en el problema proximamente citado, diziendo de los q̃ beben vino. Ciertamente que se conuierten en missericordiosos. Hallase en el vino tambien otra admirable virtud, no menos prouechosa para el alma, que las que se han escrito, que es dezir verdades. O admirable virtud, o excelencia que lleua al cielo las almas, haze los

*Hoc Andreas Laguna, lib. 5. cap. 1 super Dioscoridem docet.*

*Quippe (inquit philosophus, lib 30 Problem 1.) misericordes interdum redduntur.*

*Tantam potentiã semper veritus habuit, vt nulius machinis, aut cuius-*

hombres

hombres fidedignos, honrados reuerenciados, y estimados en la republica, al fin virtud a la mentira, y falsedad contraria, virtud que ninguna maquina traça, ni embeleco de los hombres, ni el proprio tiempo la pueden cõtrastar, y siendo simple, sin doblez es acomodada a la naturaleza de los hombres, y ella sola, sin auxilio de nadie se defiende. En fin virtud que se halla en la ignocẽcia de los niños, y en la simplicidad del vino. Conociendo los antiguos esta marauillosa piopriedad en el licor del vino, le llaman: Veridico, pronũciador de verdades; y asi era prouerbio muy vsado entre ellos: *In vino est veritas*, en el vino està la verdad. Hallará el curioso este prouerbio en las chilidas de Erasmo, y Rodigino, en el libro sexto, capitnlo diez y seys, le refiere diziendo: El vino en la puericia, y fuera della dize verdades. De adonde vino el prouerbio Castellano, y de la experiencia q̃ se lo enseñó a dezir: Despues de beber, cada vno dize su parecer, que es la verdad. Tambien se suele dezir por prouerbio, y en significacion, que el vino descubre lo oculto, diziendo verdades: El vino anda sin calças. Interpreta Hernan Nuñez el comendador: Anda sin calças, porque dize verdad.

*quam hominis ingenio, aut arte subuerti potuerit. Cicero ex oratione in uat, & pro Cluentio inquit multorũ improbitate depressa veritas emergit et innocentiæ defensio interclusa respirat.*

*Ab antiquis maxime vsitatum prouerbium fuit, in vino est veritas: quare Ludouicus Rodiginus, lib. 6. lectionum antiquarũ cap. 16. refert, vinum & cum pueritia, & sine pueritia est veridicum*

Despues de beber, cada vno dize su parecer.

El vino anda sin calças.

No ay tal testigo, como vn moducio devino.

De aqui nacio el otro Refran, que tambien escriue el proprio autor.

No ay tal testigo,
como vn moduelo de vino.

Que es dezir: No ai testigo que con tanta verdad declare, como el que vuiere bebido cantidad de vino.

La ynestimable virtud de la esperança, tãbien se corrobora, y esfuerça en los animos de los hombres con el vino; segun doctrina de Aristoteles, en el problema primero de la trigessima particula; y dando la razõ dize: Que assi como los jouenes son mas confiados que los viejos; assi los que beben vino tienen mas esperança que los que beben agua: porque el calor del vino ocupa el lugar en que consiste la esperança, y sabiduria. De adonde parece tambien, que enseña Aristoteles, que el vino haze los hombres agudos, y sabios, no bebiendolo con excesso.

*Aristo. oratio 30. particula, probl. 1. Hæc est calor autem, qui eam continet sedem, qua speramus, & sapimus, facit vt securo animo simus, quadecausa omnes ad vinolẽtiam vsq; prompto animo bibimus, omnes animi spe bona vini copia afficit, quemadmodum iuuentus adolescentulos.*

No es razon passar en silencio otra loable virtud, de que Dios dotò a este licor; la qual se dize fortaleza, y osadia. Esta es la que haze que los hombres con diligencia acometan è intenten cosas heroycas, y de honra, que sufran con mejor semblante los trabajos, y dolores, y la muerte, por no dar muestra, ni se-

ñal

ñal de cobardia, o de temor, o por no incurrir en en nota de infamia: la qual osadia es la que surca el mar, intenta lo arduo, acomete lo dificil, vence las batallas, y se alça con la honra en el mũdo, mas que otra virtud alguna. Por que veamos, quien ai que sea el dia de oy hõrado, o remunerado? Es lo por veutura el prudente? El sabio? O el templado? No. La animosidad, y osadia es la q̃ atrae á si los ojos de todos, y la q̃ se alça cõ el nombre de honesto. Digã nos esto (como dize Tulio) los ynumerables dones, los premios, y honras que las republicas, los Reyes, los Emperadores, y Capitanes proponen a los fuertes osados: digan lo las coronas militares, las astas, los collares, las manillas, los anillos, las estatuas apie, y acauallo, los tropheos, triumphos, y recibimientos, con que los varones animosos son honrados. A los quales demas destas decoraciones humanas, solian los antiguos hazer fiestas, y juegos, como si fueran diosses. Tales fuerõ en Athenas Castor, y Polux, en Thebas Hercules, y Bacho en la India; el qual afirman muchos escritores, que fue el primero que vsó los triumphos militares, y coronas. Tambien quieren algunos, que este mismo Bacho sea el que dio primero el sarmiento,

como bastó, en señal de honra, y osadia, a los valerosos centuriones. Y algun moderno ai que diga, que dio el sarmiento, y no otra suerte de madera, en significacion de su osadia, y fortaleza: porque su fruto, que es el licor del vino, haze los hombres fuertes, y animosos. Y porque no entienda el lector que se echan palabras al viento, aduierta que el philosopho y la experiencia nos enseñan, que resplandece en el vino la virtud de que vamos tratãdo. Dize pues Aristoteles, en la particula tercera problema diez y seys: *Propter quid autem vinũ audaces facit.* Porque razon (pregunta) el vino haze los hombres osados? Desuerte que lo supone por cierto; la experiencia tambien lo á enseñado en mil ocasiones, como se vio en Malta, quando estuuo oprimida de infinito numero de turcos, que la tuuieron sitiada casi tres messes, dandole cada dia, por vna, y otra parte a vn tiempo subitos, y espantables assaltos, renouandose cada ora la parte de los turcos, con gente de refresco. Dize el autor que escriuio el cerco de Malta, que como el Gran Maestre no tuuiesse gente con que refrescar su parte, que hazia beber a los soldados que andauã ya hechos mil pedaços, cãsados entre cuerpos muertos, a cada vno vna

*Propter quid (inquit) autem vinũ audaces facit, partic. 3. problem. 16.*

*En la historia del cerco de Malta.*

vez

vez de vino, y esto mnchasvezes, para que se animassen, y siruiesse de refresco. Por la qual industria deue ser el Gran Maestre dignamente exaltado, y respetado por gran soldado, pues con este ardid, y otros uencio el poder del gran Turco. Yo he conocido algunos destos, qne el vulgo llama valentones, que no auiendo bebido, no hazen cosa señalada, y bebiendo algun vino acometen cosas, q̃ parecen impossibles; por las quales adquierẽ fama de valientes. De los exemplos puestos, y de la autoridad del philosopho queda con euidencia prouado, que el vino haze los hombres animosos.

Resplandece en este licor otra marauillosa propriedad, por sola la qual, quando no imprimiera en los animos de los hombres otra, deuia ser vsado, con la moderaion que està dicha: esta propiedad, es alegria, contento, y gozo, testigo es desta verdad el sanro Propheta Dauid, en el Psalmo ciento y tres, que escriuio: *Pro mundi commendatione*, adonde hablando con Dios dize, entre otras muchas alabanças: Paɹa que Señor produzgas el pan de la tierra: *Et vinum lætificet cor hominis*, y el vino alegre el coraçon del hombre. Y en el libro tercero, de Esdras, capitulo tercero;

*Dauid, Psal. 103. ait: Rigans montes de superioribus suis, de fructu operum tuorum satiabitur terra producens fœnum iumẽtis, & herbam seruituti hominum, vt educas panem de terra, & vinũ lætificet cor hominis.*

*Esdras, lib. 3. c. 3. Item serui, ac liberi, pauperis, ac diuitis, & omnem*

aquel mancebo que afirmaua ser el vino la cosa mas fuerte del mundo, entre otras virtudes dize del; que conuierte los entendimientos de los hombres, y los reduze en toda tranquilidad, y alegria, para que no se acuerden de alguna tristeza. El Eclesiastico, capitulo treinta y vno, con diuinas palabras dize: El vino desde el principio fue criado para alegria del bombre, y no para que se embriague con el, Gozo del anima, y coraçon es el vino bebido con regla. Estas son palabras del Eclesiastico. Ludouico Celio Rodigino, en el libro quarto de sus lecciones antiguas trae las causas del contento, y de sentencia de los antiguos afirma, que el vino alegra los coraçones, bebido con moderacion: porque aumenta, y cria sangre loable, clara, y luzida, de la qual mana alegria, y risa, mouida de los espiritus claros, y resplandecientes, que se leuantan de tal sangre, y esclareciẽdo el asiento del anima, la llenan de gozo. De las quales sentẽcias, asi humanas, como diuinas, parece auer criado el omnipotẽte Dios, el vino, para remedio de la tristeza, y de la vejez. Asi lo afirma Platon, en el libro de legibus, diziendo: Concediónos Dios el vino, para remedio de la vejez, con el qual

*mentem conuertit in securitatem, et iocunditatem, & non meminit omnem tristitiam.*

*Ecclesiast. cap. 31. Vinum inquit, in iucunditatẽ creatum est, & nõn in ebrietatem, ab initio: exultatio animæ, & cordis vinum moderate potatum.*

*Ludouic. Celi. lib. 4. l. antiqua, etiã ait: Proinde traditum quoque, moderatius vinum moderate haustum frontem exporrigere ac lætos redere quia inde sanguinis profluit bonitas.*

*Plat. lib. de legib. dialo. 21. Quasi remedium aduersus senectutis duritiem nobis concessum est, ita vt reiuuenescere videamur.*

alegran

alegrãdonos, nos ymaginamos, robustos moços. Trae la razon Rodigino, en el libro veinte y ocho, y dize; que el calor de los viejos, como sea languido, è imbecilo, reforçado con el calor aduenticio del vino, les haze olbidarse de la senectud, y de su compañera la tristeza.

*Rodig. lib. 28. c 29. ait: Senũ vero ad vetitium eo recalescit frigus, spiritum exhilaratur tristitia.*

Muchos de los sabios antiguos dixeron, que la tristeza, y melancolia, son tosigo, y veneno de la vida del hombre, que abreuia los dias de la vida, que la aniquila, y consume. Y buscando triaca, y antidoto para tan pestifero mal, hallaron ser el remedio cierto, vna vez de generoso vino, qual es lo de Sanmartin, Ciudad real, Guadálcanal, Logrossan, Guadalupe, y otros tales.

*Praeterea Rodig. lib. 30. cap. 36 Vinum antipharma cum tristitia esse ait, cum sit suaue generosũ, et clarũ.*

Trae esta doctrina Rodigino, libro treinta capitulo veinte y seys, hablando de como cõuiene que los combidados esten con rostro alegre á la messa. Considerando Aesculapio, que el vino con tanta excelencia ahuienta la tristeza d̃ los coraçones, dixo q̃ tenia este licor tanto poder como los diosses. Asclepiades en el volumen que escriuo, afirma lo proprio, diziendo ser el vino ygual a las deidades. Es tan cierto, y experimentado lo que voy prouando, que no ay persona de tan rudo entendimiento, que no lo tenga por euiden-

*Hoc refert Rodig. lib. 30. cap. 36. dicens: Cui tantũ atribuise creditur. Aesculapi. vt aequa id cum numinibus lance statuerint, & Asclepiades condito volumine, vini vtilitatem deorum vix aequari potentia scribit.*

te, y mas el que vuiere leydo aquel Refran antiguo de que vsan los apassionados deste licor, que dize.

Lo que no vá en vino,
va en lagrimas, y suspiros.

*Virgil. 1. eneid. ait Adsis lætitiæ Bachus dator, & bona Iuno.*

Que es lo propio que dixo el poeta, en el primero de los Eneidos: *Adsis lætitiæ Bachus dator & bona Iuno.*

Hallanse otras gracias, y excelencias de gran consideracion en el antiguo licor de que tratamos, de las quales, no es la de menos estima hazer agudos, y ferborosos poetas. Doctrina es muy assentada, que el furor diuino tiene quatro diferencias, que son furor profetico, amoroso, bachico, y poetico; segun nos enseña Platon, en el phedon, ò depulchro, adonde auemos de entender, que el furor poetico, es natural; pero que se ayuda mucho del furor amoroso, y tanto que algunos hizieron a Cupido el inuetor de la poetica: por lo qual el Petrarcha dize, que el amor le hizo poeta, en aquella cancion que comiença.

*Furor diuinus Plato hoc refert, in phedone.*

*Petrarcha.*

*Qual dulce empio an tiquo mio signere.*

El furor prophetico, q̃ es diuino, resplandecio mucho en Dauid, y otros semejantes, por

inspiracion

inspiracion diuina, mas viniendo a nuestro pensamiento fundado en la doctrina de Platon, en el lugar citado, digo: Que el furor Bachico, que es el del vino, es el mas eficaz material, para la poetica, adelgaza el entẽdimiẽto, e influye en los poetas conceptos a montones; segun se colige de Homero. Y del poeta Ennio se dize, que nũca entró a cantar las batallas ayuno. Y Horacio afirma, que las musas guelen a vino luego de mañana. El antiguo poeta Alceo, y el comico Aristophanes, nunca hizieron buen verso hinchado, y sonoro (segun refiere Rodigino) sino quando estauan hechos vna sopa de vino. De aqui nacio el prouerbio Latino que trae Erasmo: *Aquã vibens nihil boni patias*, que es dezir: No harás cosa buena si aborreces el vino. Y otro: *Nõ est ditirambus si bibat aquam*: No es poeta el q̃ bebe agua.

*Homerus.*
*Ennius.*
*Horatius.*
*Rodig lib. 28. lectionum antiquarũ capit. 6.*

Y lo que es de mas estima en este licor bebido en cantidad suficiente, es que viuifica el anima, y cuerpo, conseruando la salud. El Eclesiastico dixo: *Sanitas est animæ, & corpori sobrius potus.* La bebida moderada, es salud para el anima, y cuerpo. Atheneo dize, que los antiguos honrauan a Bacho Higiotes, que es lo mismo que saludable:

*Ecclesiast. cap. 31.*
*Sanitas est animæ & corpori sobrius potus.*
*Atheneus.*

*Gal lib quod animi mores, cap. 3. sic ait: Sic vero & Theognis dicebat vinum liberalius haustum malum, quod si scite quisq; id bibat, nõ malũ lum sed bonũ est: re vera si cõmode vtaris, & concoctioni, & digestioni, & sanguinis generationi & nutritioni cõfert abũde 3. de temp ante medium ait: Vinũ vero vt ad similetur mutationẽ desiderat minima quo fit, vtrum nutriat tum roboret celerrime.*

*12. meth c. 4. deligenda ergo sunt eorum mediaque q; vt dictum est calida sint, & flava.*

*8 meth c. 3. Vinũ vero ipse constitius est omnibus mehiusmodi naturiscõ*

porque su cantidad moderada, viuifica el alma, y cuerpo. Corroborase esta verdad cõ muchos lugares de Galeno, principalmente con el que se lee en el libro, Quod animi mores, capitulo tercio, adonde de sentencia de Theogene, medico, y suya afirma ser el vino bebido con excessiua quantidad, enfermo, y si se bebe cõ prudencia, muy sano: porque en conclusion (dize) el vino comodamente vsado es eficaz auxilio, paraque el estomago cueza bié la comida, y se distribuya por las venas se engendre loable sangre, y se sustente regaladamente el cuerpo. Y en el tercero de temperamentos afirma tambien, que el vino es la cosa quecõ mas celeridad, y presteza, nutre, sustenta, y corrobora nuestros cuerpos, restaurando las fuerças perdidas. Por lo qual en el libro duodecimo del Methodo, capitulo quarto, no solo concede este licor Galeno, a los que estan sanos, mas tambien a los que padecen calenturas sincopales, con falta de espiritus: porque ninguna otra comida, ni bebida, con mas facilidad restaura las fuerças; y para esto dize, que elijamos vinos aloques calidos. Y en el octauo del Methodo, capitulo tercero dize tratando la curacion de las calenturas diarias, que proceden de crudezas; que

a los que las padecen, se ha de dar a beber vino, y que es mas vtil para qualquier efecto q̃ no el agua: porque ayuda al cozimiẽto, y mueue sudor, y orina. Pero aduiertenos, que este vino ha de ser valadi, de pocas fuerças, de claro color, y delicado. Y en el proprio lugar afirma, que Hipocrates lo concedia en calenturas agudas.

*cedere, sed quod tũ viribus, tùm aspectu sit aquosum, id enim ad omnia quam aqua vilius est; vtpote quod et coctiones iuuet, ac vrinas, & sudores prouocet, constat & Hipoc. indiaris non modo febribus &c.*

Que accidente assalta la salud de los hombres, que con mas breuedad consuma sus carnes, y robe el color de sus rostros, que la vigilia? El andar dando buelcos en la cama, contãdo los toques del relox toda la noche ymaginãdo mil disparates? Pues el remedio deste tã graue mal se halla en el vino bebido como está dicho: porque este licor humedeciendo el celebro, y ahuyentando la sequedad de todo el cuerpo, y refocilando el espiritu, no con la violencia q̃ el opio, ni como los demas medicamentos opiatos, estupefacientes, mas antes con su calor humido semejante al nuestro natiuo, prouoca los mortales a dulce, y profundo sueño. Enseñanos esta verdad la experiencia quotidiana, y Galeno en el libro segundo de los lugares enfermos, capitulo ultimo. Y el poeta Griego Cipro, hablando cõ Menalao dize, que los diosses criaron el vino,

*Sed quid opus est fortia medicamenta enumerare cum quotidie videamus vinum modice dilutum somnum inducere.*

*Bene sencientibus (inquit Rodiginus excipro) triatantũ propino pocula: Sanitati primam, amori alterum ac voluptati, tertiũ denique somno.*
*Idem docet lib. 28 capit 29.*

para tres fines, para la salud de los hombres, para la qual conuiene la primera vez, que se bebe en la comida; y para que se amen dize, que se ha de beber segunda vez, y la tercera, para el sueño. Refiere esta doctrina Celio Rodigino, en el libro dezimotercio de sus lecciones, capitulo vndecimo, el qual la confirma en el libro veinte y ocho, capitulo veinte y nueue.

*Arist. lib. 27. problemate 4. ait: Vinum autem, & si natura calidum est amplius sedat sitim quam aqua.*
*Hipoc. lib. de salubri dieta circa finẽ quoscunque vero (ait) sitis corripuit his, & cibi, & labores detrahendi sunt, & vinum bibant aquosum, et quam frigidissimum.*

Pero lo que es mas de considerar, acerca deste licor, y lo que admira los hombres, es que siendo de su natural calido, aplaca, y mitiga la sed, mas que el agua; la experiencia lo muestra, y el philosopho lo dize, en el problema quarto de la particula vigesima septima: *Vinum utique magis sitim sistit quam aqua*: El vino mas aplaca la sed, que el agua. Pedro de Apono, en el comentario es de pacecer, que este vino que aplaca la sed, sea muy frio. Mas el padre de la medicina Hipocrates, en el libro de Dieta saludable, nos manda, que para estinguir la sed, demos vino muy frio, y aguado, cercenando la comida, y el exercicio.

*Isac medicus hoc docet, vt refert Petrus de Apono loco citato.*

El medico Isac, como refiere Pedro d'Apono, no solas las virtudes dichas atribuye al vino; pero tambien afirma que se halla en el la propriedad de la triaca magna: porque calien

ta admirablemente los cuerpos frios, y por el contrario refresca los calidos; cosa que pasma los entendimientos, y que no se halla en otro medicamento, mas que en la triaca, y en el vino: y si la triaca es el mas prestãtissimo medicaméto, de quãtos la humana naturaleza, hasta nuestros tiempos ha inuentado, crean todos, que possee tan euidentes, y milagrosas virtudes, contra todo genero de veneno, y otros males: porque se compone, y haze de oloroso vino, sin el qual la triaca seria de ningun efecto: porque faltandole el vino, le falta el alma.

*Omnia medicamẽta ex quibus fit theriaca in puluerem redacta vino maluatico miscentur, vt constat ex Gal. lib. de theriaca ad pisonem, & alijs in locis.*

Considerando Dioscorides, que el vino possee facultad contra veneno, le manda dar a los que vuieren tomado tosigo de la cicuta; con la qual bebida de vino sanan luego los atosigados. Y sino me creen a mi, lean à Dioscorides, en el libro quarto, capitulo ochenta. Y à Rodigino, en el libro veinte y ocho, capitulo treinta y cinco, donde de sentencia de Galeno, y de todos los sabios antiguos afirma ser el vino vnico solacio, y refrigerio de la vida humana, y el que restaura el espiritu perdido, y alarga la vida, y defiende de veneno.

*Dioscori. lib. 4. de materia medica. capit. 80.*

*Rodig. lib. 28. capit. 35.*

Y porque

Y porque he visto algunos que sin fundamento de razon, a carga cerrada, y no haziendo distincion alguna, priuan deste licor a todo genero de gentes con gran daño de las saludes, y aun de los señores de viñas: digã me estos inuencioneros, si fue buen medico Galeno? Si Hipocrates fue inuentor de la racional medicina? Pues estos insignes varones lo vsaron: porque auemos de priuar deste bien a los mortales? Auicena de nacion moro, vno de los mas insignes medicos, que el mundo a tenido, aunque contra su maldita seta, lo bebia; como dize Sorsano, en la vida que escriue del mismo Auicena. Alaba el vino este medico, en el libro primero, fen segunda, doctrina segunda, capitulo quinze, adõde dize, que es de las cosas que crian mas loable humor en las venas. Y en la fen tercera, libro primero, manda expressamẽte, que los viejos lo beban, para que juntamente prouoque la orina, y caliente el cuerpo. Y en el libro quarto, fen septima, tractado segndo, capitulo segũdo, afirma, que es el vino de aquellas cosas q̃ hazen claro, y rubicundo el color del rostro. Pues si este insigne medico moro, forçado de la razon, atropellaua su maldita ley, y seta, que manda, que no lo beban, y el lo bebia, y

*Exemplũ (ait Auicen.) subtilis multi nutrimenti, boni chimi, ouorum viteli. & vinum, et aqua carnis, lib. 1. fen. 2. doctrina 2. capit. 15.*

*Auic. lib. 1. fen 3 doctrin. 4. capi. 3 Vinum eis melius est vetus rubeum, vt vrinam prouocet, & calefaciat simul.*

Lib. 4 fen. 7. *tractatu 2. c. 2. ait: Et res quæ bonum faciunt colorem (subdit) cicer oua sorbilia, et aqua carnis et vinũ odoriferũ*

lo alaba en todas las partes que he referido, y en otras muchas: porque no lo beberan templada, y ſobriamente los Chriſtianos a quien parece que nueſtro Redemptor Dios quiſo moſtrar que era coſa vtil beberlo, en aquel famoſo milagro que obró en las bodas de Caná de Galilea, mudando, y conuirtiendo el agua en vino, á la viſta de ſu Santiſsima Madre, y de gran numero de combidados: cõ el qual milagro moſtrò, y manifeſtó Chriſto nueſtro Redemdtor ſu Gloria. Adonde auemos de entender euidentemente, que ſi el vino fuera nociua bebida, para los humanos, vſandolo con moderacion, Chriſto nueſtro Redemptor, no lo diera a ſus amigos.

*Ioann. capit. 2. ait Vt autem guſtauit Architiclinus aquam vinum factam, & nõ ſciebat vnde eſſet.*

De todo lo dicho haſta aqui, conocerá el que lo aduirtiere ſin paſsion, quan neceſſario ſea el vino para la ſalud de los hombres, y quã celebrada coſa fue de todos los antiguos, y modernos; pues no ſe ſabe curar llaga antigua, ni freſca, ni dezirſe enſalmo entre ſoldados, ni reſtituyr el animo perdido a los miſſerables deſmayados, ſin que enteruenga el autoridad del vino: el qual licor ſuſtenta como comida, y aplaca la ſed como bebida, y ſirue de condimento en los guiſados. En reſolucion no ſe á hallado licor que compita con el

ni

ni que juntamente cure el animo, y cuerpo, haziendolos hombres prudentes, como se podra ver en aquel emblema tan celebrado de Alciato, cuyo titulo es: *Vino prudentiam augeri*: Con el vino se aumenta la prudencia.

*Emblema. 74. sic ait: Hæc Bachus pater, & Palas cõmuniter ambo templa tenent soboles vtraq; vera iouis. Hæc caput, ille femur soluit: huius oliuæ debitus inuenit primus, at ille merum.*

*Hæc Bachus pater, & Palas communiter ambo templa tenent. Soboles vtraque vera Iouis.*

De todo lo propuesto hasta aqui, se saca en limpio la conclusion desta question tan reñida; la qual es, que el vino bebido sobriamente, y con templança, es admirable remedio, y vnico refrigerio de los hõbres, assi para la salud, como para las cosas de prudẽcia, pero bebido sin tiento, à rienda suelta, y sin moderacion, es causa de muchas misserias, y vicios; en fin es la piedra del toque en que se conoce lo que es cada vno. Prueuase bien esta conclusion con todo lo que hasta aqui se á dicho por vna, y otra parte, y con vna sentencia de san Ambrosio, del tercero exameron, que comiença: *Deus qui sciret quod vinum sobrie potatum.* La qual refiere Mercado en la institucion segunda del libro primero, que aqui està en la margen.

*Beatus Ambros. per hæc verba sic exprimit: Deus qui sciret quod vinum sobrie potatũ sanitatem daret, augeret prudentiã in modice sumptũ ad vitia causas daret, creaturam de-*

Pero á se de aduertir, q̃ entonces se bebe el

vino

vino templadamente, quando se consideran el temperamento del q̃ lo bebe, y la edad, y el temple de la tierra, y regiõ en q̃ se viue: porque conforme la variacion destas cosas, se varia tambien la quãtidad, y qualidad del vino: y assi digo, q̃ los cuerpos calidos en su temperamẽto, o por su edad, beban el vino aguado, mas, o menos, conforme fuere, mas o menos el calor. Considerãdo Hipocrates esto, dixo; que los de naturaleza calida, bebiessen vino muy aguado, y blando. Y aunque es verdad q̃ Platon en el libro de legibus dize; q̃ los niños no bebã vino hasta la edad de diez y ocho años, con todo esso Hipocrates, a quien se á de dar credito dize; q̃ los niños pequeños, se han de mojar en agua caliente, y beber vino muy aguado: esto dixo en el libro de dieta. Y en el libro de aqua, aere, & locis, afirma, q̃ para que los niños se crien sanos, y sin piedra, beban vino muy aguado: porque esto no abrassa, ni deseca los venas. Que los viejos lo ayan de beber es muy cierto, de sentencia de Platon, y de toda la escuela medica: y tanto, que dizen ser su total remedio, para rejuuenescer. Los de mediana edad, lo han de beber, no tan puro como los viejos, ni tan aguado como los niños.

*dit, & copiam humano arbitrio reseruauit, vt parsimonia naturæ esset magisterium sobrietatis; abundantia tamen noxium lapsum, tumultũ sibi abscriberet.*

*Hipocr. lib de dieta refert:* Calidis *naturis dandũ esse vinum dilutum, l. mole, & album.*

*Plato lib. de legib⁹ diallogo 21.*

*Hoc consulit Hipocr. lib. de dieta dicens: Et vinm bibendum dare aquosum, & non penitus frigidũ.* Lib. *tamẽ de aere, aqua & locis ait: & sane sentio melius esse pueris vinum quam aquosissimũ dare, minus enim venas resicat, & adurit.*

*Plato loco numer citato.*

*Plati lib. 10. c. de vino, vt enim hieme plus esse celsi sentencia, & minus sed meratius bibere cõuenit, ita state potione quã dilutißima et quæ sitim tollat.*

Tomando indicació del tiempo, dize Celso, y Platina, que el Imbierno se beba en menos quantidad; pero mas puro, y el estio mas aguado, y mas quantidad. Asimismo los moradores de regiones frias, lo beberan mas puro, y los que habitan lugares calidos, blando, blanco, y aguado, y los de regiones templadas, guarden medio entre vno, y otro.

*Qui robusto sunt habitu, & labori dediti vino nigro, crasioris substãtiæ vti tenẽtur, at qui vitam degunt sedẽtariam, vinum tenue, & album vibant, &c. Ex Mercato, lib 1. institutione 2.*

Conuiene considarar tambien la naturaleza del vino: porque los q̃ son de robusto cuerpo, y trabajadores deuen beberlo tinto, y de sustancia gruessa, para sufrir mejor los trabajos; pero la gente vrbana, los que hazen poco mouimiento corporal, y tratan de letras, a estos tales conuiene lo blanco, y delicado, tã bien como a los que son de carnes apretadas, y angostas venas; mas los que son muy abiertos de poros, vsarân de lo tinto.

Aduiertese que siempre se cueza bien el vino en el estomago: porque de auer falta en esto, se conuertirà en humores frios, flegmaticos, causa de mil enfermedades.

Los autores, comunmente, escriuen muchas diferẽcias de vinos, y bebidas: de las quales la zerbeza vsada en Flandes, y en Inglaterra, se haze de ceuada, o trigo, con lupulos. Y los Indios hazen tambien bebida de maiz, y

*Plini. de omnibus differencijs vini, lib. 14 cap. 16. & lib. 23. capit. 1.*

palmas.

palmas. Los Vizcaynos la sidra, hecha de çumo de mançanas. Trató de todas estas diferencias Plinio, en el libro veinte y tres, capitulo primero, y en el libro catorze, capitulo diez y seys. Escogerà pues el prudente de todas estas diferencias, la mas conueniente a su téperamento, edad, region, y tiempo del año: porq aquella serà mas a proposito ꝺ su salud, y la que acōseja el prouerbio presente, y la q̃ dize, que no se tenga en poco, antes se estime como medicamento, conforme a su natural de cada vno: por lo qual no se ha de dar al vezino, pues en ella consiste la salud de los hōbres, a quien suplico quando este discurso leā no entiendan soy apassionado, por el licor de que he tratado: pues q̃ no le bebo, mas la razon puede tanto, que no se á podido escusar lo dicho. Y por que no ai lugar, para comentar en este tratado breue, todos los Refranes de vino los escriuo aqui, sin declaracion: cogilos yo de varios autores, principalmēte del Comendador Hernan Nuñez.

*Plini. de omnibus differentijs vini, lib. 14 capi. 16. & lib. 23. capit. 1.*

Vino sine aqua, corpore triaca, aqua sine vino, corpore veneno.

Vino vsado, y pan mudado.

Vino marido, que me fino.

Ajo pio, y vino puro, passan el puerto seguro.

A torrezno de tocino, buen golpe de vino.

Beber a codo alçado, hasta ver las armas del mal logrado.

A bocado haron, espolada de vino.

Agua al higo, y à la pera vino.

Amargame el agua marido, amargame, y sabeme el vino.

Beber de codo, y caualgar de poyo.

El peze, y el cochino, la vida en el agua, y la muerte en el vino.

Despues đ beber, cada vno dize su parecer.

El vino anda sin calças.

Dixo la leche al vino, bien seays venido amigo.

Tal es el vino para los gargajos, qual san Bartolome para los diablos.

Do entra beber, sale saber.

Hombres buenos, y picheles de vino, apaciguan el ruydo.

La casa enuinada, medio empeñada.

La vida del perdido, poco dinero, y harto de vino.

La que se enseña a beber de tierna, embiarà el hilado á la taberna.

La leche con el vino, tornase venino.

Quando el viejo no puede beber, la guessa le pueden hazer.

La muger, y el vino, sacã al hõbre de tino.

Lo q̃ nova ẽ vino, va en lagrimas, y suspiros.

Quien tras ensalada no bebe, no sabe lo q̃ pierde.

No ai tal testigo, como vn muduelo de vino.

Puerco fresco, y vino nueuo, Christianillo al cementerio.

No me echeys agua en el vino, que andan gusarapas por el rio.

Quando comieres pan reciente, no bebas de la fuente.

La leche, y el vino, hazen al viejo niño.

Con las peras vino bebas, y sea el vino tanto, que ande la pera nadando.

Pan á hartura, y vino a messura.

Pan, y vino andan camino, que no moço garrido.

Suelas, y vino, andan camino.

Dixo Salomon, que el buen vino alegra el coraçon.

Si como me diste en el ojo, me dieras en el jarro, bonica me auias parado.

El vino como Rey, y el agua como buey.

Sãgraos Marina, sopa en uino es medicina.

Si assi corres como bebes vamonos a liebres.
Si quereys q̃ bayle, ande el barril delante.
De las aues que alçan el rabo, la peor es el jarro.

# Comida fria, bebida caliente, nunca hizieron buẽ vientre.

## REFRAN XXXVII.



ERTENECE esta sentencia, al modo de vsar la comida, y bebida; y assi me parecio, por contener en si, cosa de tanta importãcia, como saber si es conueniente a la salud, comer caliente, y beber frio, ingerirla con las que hasta aqui se an declarado, que tratan de la comida, y bebida. Dize pues que la comida fria, y la bebida caliente: son de gran inconueniente á la salud. Y por el contrario auemos de entender, que quiere el presente prouerbio, que para la conseruacion de la salud, vsemos a comer actualmente caliente, y à beber actu almente frio.

Prueuase el primer miembro deste Refrā que nos exorta a que vsemos a comer caliente, con autoridades, con razon, y con la experiencia. La autoridad es del principe Auicena, que en el libro primero, fen tercera, doctrina segunda, capitulo septimo, tratādo del orden que se á de tener en la comida, dize por expressas palabras, que en tiempo de Imbierno, comamos el manjar actualmente calido, y por el Estio con algun calor, aunque sea poco. Y en la fen sexta del libro quarto, tratado segundo, particularmente del pescado nos enseña, que lo comamos caliēte: porque de comerlo frio (dize) se suelen seguir accidentes tan vehementes, como del veneno de los hongos. Por lo qual escriue en este proprio lugar la curacion de tan graue mal. Del proprio parecer es Paulo Agineta, en el libro primero, capitulo cinquenta y quatro; adonde afirma; que la carne, y legumbres, se han de comer calientes.

*Princeps Auicen. lib. 1. fen. 3. doctrina 2. cap. 7. ait In hieme praeterea nutriens actu calidum comedat, & in State frigidum, aut quod parue sit caliditatis, & lib. 4 fen. 6. tractat. 2. capi. 7. curationem tradēs dicit: Ex piscibus frigidis, et proprie positis, in loco humido, accidunt accidentia fungorum Idem aserit Paul. lib. 1. c. 54. dicens Carnes calidas comedere, & olera.*

La razon tambien nos dá a entēder el prouecho de la comida caliente: porque la comida es necessaria para aplacar la hābre; la qual nos acuerda, que el cuerpo está necessitado de sustācia solida, seca, y calida, assi como la sed nos haze dessear lo frio, y humedo. De lo

qnal entenderemos, que la comida caliente, ſatisfará mas el apetito del comer, que la fria pues ſe deſſean coſas calientes.

Prneuaſe tambien: porque aquella comida cauſará mejor vientre, que con mas facilidad ſe cueze en el eſtomago; pues la comida caliente con mas breuedad ſe cueze, y cõuierte en chilo: porque el calor natural del eſtomago, tiene menos que hazer para calentarla, y alterarla: luego la eomida calientc será mas ſaludable: y por el contrario la fria, como dize el Refran, nunca harâ buen vientre. Refuerçaſe la razon deſta ſentencia: porque ſi la bebida es fria (como es verdad que lo á de ſer) y la comida tambien lo fueſſe, reſultaria de la frialdad de lo vno, y de lo otro, que el calor natural del eſtomago, ſe apagaria, y ahoharia o por lo menos ſe debilitaria, de ſuerte quc ſe ſiguieſſen graues inconuenientes, que es lo q̃ dize el prouerbio: Nunca hizo buen vientre.

La experieucia a quien ſe deue gran credito, es quien mas a eſclareeido eſta verdad, cõ los deſſaſtrados ſuceſſos de varias enfermedades, cauſadas en los que comen frio, o fiambre; los quales eſtã muy proximos a perleſia, apoplexia, y gota, y otros males, que ſe engẽdran de crudezas de eſtomago, hechas por la

frialdad actual d lo q̃ se comẽ. Y quãdo no luego, el proprio dia q̃ se cometẽ estos yerros se paguẽ cõ las enfermedades dichas, por lo menos, es cierto, q̃ sentirã en sus vientres algunas indispusiciones, dolores, ventosidades, vomitos, o camaras; como dize nuestra sentencia.

Aduiertase aqui para respuesta de las objecciones q̃ se podrian poner, q̃ la comida de q̃ trata este Refrã, es aquella q̃ se haze de carnes, y pescados cozidos, o assados, o guisados al fuego, en sartẽ, o caçuela, o en forma de pasteles, o en otra diferẽcia de guisados: los quales mãjares hã de ser caliẽtes: porq̃ de comerse frios, resultarã las pessadũbres de vientre, q̃ auemos dicho, q̃ ya qualquier prudẽte tẽdra experimẽtadas. Y assimismo se á de entẽder q̃ no quiere nuestro Refrã, q̃ esta comida sea tan caliẽte, q̃ el calor estraño della vẽça el natural del estomago, y alze ampollas en la boca; antes este calor de la comida, deue ser facil templado, y suaue, considerãdo el tiempo del año, y la edad: y complesion del que le come: porque el Imbierno; como afirma Auicena, en el lugar citado, se ha de comer la comida mas caliente, que en el Estio. Y los viejos, o flematicos, assimismo la podran vsar cõ mas calor, que los moços, y colericos.

*Auice. lib. 1. fen. 3 doctrina 2. c. 7.*

Aduiertase tambien, que ai muchas comidas, que conuiene comerse frias: estas son el pan, el qual primero que se coma, se ha de enfriar, muy cubierto: porque el propio calor q̃ se le pega del horno, consuma el agua, y humedad, que al tiempo del amassar se le mezcla: y quando ya está frio, que es mas de diez horas despues de auerse cozido, siẽdo ya exalada por vapores el agua, entonces, es su propria ocasion de ser comido, como prouamos en el comento de la sentencia, que dize: Pan de ayer. Asimismo ai otras comidas, las quales en el tiempo del Estio, quando se está el mundo abrassaudo, o quando el paciẽte está afligido con calor de calentura, o porque su propria naturaleza lo pide asi, se hã de comer frias. Estas son las ciruelas, moras mãçauas, cerezas, guindas, melones, Granadas, y las demas frutas del Estio: y Otoño: de las quales dize Galeno, que auemos de vsar, mas por medicamento, para refrigerarnos, que por comida para sustentarnos; como se ve muy claro en el capitulo veinte y quatro del libro segundo de la faculted de los alimentos; adonde hablando de la granada, dize, que siempre se coma por medicamento, y no por alimento. Y en el capitulo vndecimo del proprio

*Gale. lib. 2. de aliment. facul. c. 24. agẽs de punicis ait Punica quam minimũ corpori præbent alimentum, vt nunquam ipsis ceu alimento, sed tanquam medicamento egeamus. De moris eodem libro, capit. 11. dicit: Omnino quidem humectant, sed non omnino refrigerant, nisi assumpta fuerint frigida.*

libro,

libro, dize, q̃ las moras se coman frias al principio de la messa, para que nos refresquen, y ablanden el vientre. Destas frutas pues, de que vsa el hombre, para defenderse del calor del tiempo, ò de alguna enfermedad colerica: destas pues no se á de entẽder el Refrã: porque antes conuiene comerlas frias, para defenderse del calor.

La segunda parte de la sentencia dize: Bebida caliente, &c. Adonde parece q̃ auemos de entender, que siempre para viuir con salud nos deuemos guardar de beber el agua, o vino tibio, o caliẽte. Esto proprio nos enseña Auicena, en el libro primero, fen segunda, doctrina segunda, capitulo diez y seys; adonde tratando del agua dize, que la que no fuere fria, corrompe la digestion, haze nadar el manjar en el estomago, no quita la sed, es causa de hidropesia, y consume el cuerpo con su calor. Y el proprio autor, en la tercera del primero afirma segunda vez este parecer. Isac, y Aliabas insignes medicos, dixeron lo mismo. Y Rasis en el libro tercero de los que escriuio al Rey Almançor dize assi: El agua que no tiene tanta frialdad, que con ella dè contento al gusto del que la bebe, hincha el vientre, no mitiga la sed, destruye el apetito, y la gana de

*Verba Auin. lib. 1 fen. 2 doctri. 2. cap. 16. Hæc sunt aqua vero calida digestionem corrũpit, & facit natare cibum, neq; illico stinguit sitim, & est cum ad hidropesim adducit, & hecticam, et cõsumit corpus. Aqua autem calefacta cum fuerit tepida facit nauseã. Haliabas etiã hoc confirmat 5. therapeutica, c. 29. similiter Rasis 3. ad Almansorem, & alij quamplurimi.*

comer, y consume el cuerpo: y concluye con dezir, que no es cosa que conuiene para la salud dexar de beber frio. Pero paraque nos cansamos, prouando con autoridades, lo que cada dia se experimenta, pues es cierto que el agua sin frialdad, quita la gana del comer; de suerte que ai quien el dia que la bebida no està fria, o no come, y si come es por fuerça, y con tristeza, no le satisfaziendo lo que bebe. De adonde se sigue indigestion de estomago ventosidades, dolores de viẽtre, que es lo propio que nos dize el Refran.

*Auice. loco nuper citato.*

Y si alguno dixere, que Auicena en el capitulo diez y seys, de la fen segunda, que agora citamos, manda beber vna vez de agua caliente. Respondo que Auicena la vsa por medicamento, estando el viẽtre ayuno, para limpiar las flemas del estomago, y paraq̃ el viẽtre duro se ablande, y alargue, y no la vsa por la bebida principal que se mezcla con la comida, que es de la que dize el Refrã, que sea fria y no caliente.

Ofrecese para mas perfecta declaraciõ desta sentẽcia, la ocasion (que ella propria se nos a venido á las manos) de sacar en limpio, y aueriguar, si conuiene para la salud beber muy frio; pues dize el Refran, que la bebida

ha

ha de ser fria, y lo auemos prouado con autoridades, y razones. *Quæstio an potus debeat esse intense frigidus.*

Acerca de la dificultad propuesta, estan diuididos los gustos de los hombres en dos encontrados vandos. De los quales vnos defiéden a bocados (como dizen) que no conuiene beber frigidissimo. Otros por el contrario, fundados en la delectacion q̃ causa la bebida fria, y dexandose lleuar de lo que el vulgo en estos tiempos vsa (y tanto que se tiene por caso de honra enfriar con nieue) sin considerar el daño, o prouecho, que de tal bebida puede resultar, afirman ser de importancia, el beber todo el año estremamente frio. Y assi ai algunos tan viciosos en este estremo, que en el mes de Enero, quando el mundo se está elando, y el agua está (conforme al tiempo) frigidissima, buscan yelos, y caramba nos, para enfriar con ellos, y hazer dellos vasos, por donde beber.

Conuédra pues, para aueriguar esta discordia, y para que cada vno entienda, lo mas conueniente a la salud, disputar tres puntos. El primero es, si conuendra, que los hombres sanos beban el agua mas fria que lo que ordinariamente suele estar en las fuentes o tinajas, como la dá el tiempo. El segundo,

con que leyes, y condiciones se podra beber frio, que haga menos daño. Y el tercero, qual sea mejor modo de enfriar.

*Primum punctū. Hipoc. lib. de dieta ait: At vero, spiritus, & cibus & potus humiditatem in corpore congelant, si excelenter fuerint frigida. Et 5 aphorismorum. sententia 17. sic se habet: frigidum vero cōuulsiones tetanos nigrores, & rigores febriles affert At aphorismo 18 eiusdem libri ait. Frigidum inimicū osibus, dentibus, neruis, cerebro, spineli medulæ.*

*Aphorismo 24. eiusdem libri agēs de potu frigidæ*

*Frigida, inquit, veluti nix, aut glacies, pectori inimica, tusses mouent, venarū ruptiones, et destilationes eficiunt.*

*Galen in conmen*

Viniendo pues al primer punto, que es si conuiene para la conseruacion de la salud, beber los que viuen sanos frio, mas que medianamente, dezimos que parece que no; segun doctrina del gran Hipocrates, en el libro quinto de sus aphorismos, sentencia diez y siete; adonde dize, que lo frio causa pasmos, y temblores de calentura. Galeno en el comento deste aphorismo, afirma lo mismo, y dize, que se ha de entender de la frialdad, sin moderacion. El proprio Hipocrates, en el aphorismo diez y ocho, que se sigue al que agora citè, buelue a dezir: Lo frio es enemigo a los huessos, a los dientes, a los neruios, a los sessos, y al tuetano del espinazo. Y mas adelante, en la sentencia veinte y quatro, tratando de la bebida estremamente fria dize: Lo frio como nieue, o yelos, es enemigo al pecho, mueue tos, rompe las venas, y causa corrimientos. Galeno en el comentario, es del proprio parescer. Y el docto Vega, declarando este aphorismo dize, que la bebida tan fria como nieue, no solo causa los daños que el aphorismo enseña, mas que tambien debi-

lita

lita el estomago, higado, tripas, vexiga, y neruios, y pasma los dientes. En este lugar Vega, reprehende asperamente a los que beben tan frio. Y Valles, sobre el proprio aphorismo, dize, que los que beben muy frio, siempre estan promptos, para graues males. Y cõfirma este parecer en su philosophia sagrada, declarando aquel lugar de la sagrada Escriptura, que se lee en el capitulo veinte y cinco de los prouerbios: Sicut frigus niuis, &c. Galeno, en el libro de buenos, y malos alimentos, al fin del, persuade con razones a los vrbanos, que no se exercitan, que huyan de la nieue: porque aunpue con la juuentud (dize) no sientan el daño, con todo esso en començando a declinar la edad, se hallarán enfermos de gota, y de las entrañas, y torpes en sus mouimientos. Auicena que fue principe de la medicina arabiga, confirma por expressas palabras el parecer de Galeno, en la fen tercera del primero, capitulo octauo. Y en el libro segundo, tratado segundo dize: La nieue es mala para los viejos, y para los que crian flemas en el estomago, ofende los neruios, y causa sed. Este proprio autor, en la parte segũda de sus canticos, numero veinte y siete, nos amonesta, que no frequentemos la bebida

*tario eiu dẽ est sententiæ. Vega nõ solum hæc damna efficere frigida, verum etiã alia quã plurima affirmat.*

*Valesius in explanatione huius aphorismi, ita ait: Hinc palam fit quã stulte faciant, qui niue aut glacie curant semper refrigerandum potum.*

*Prouerbiorũ, c. 25 versicul. 12.*

*Oratio Galen lib. de alime. boni, & mali suc hæc est: Si se non exerceãt et state media magnam vim caloris sentiant sine incõmodo de fonte bibant à niue que, abstineant: nam si nõ statim iuuenibus, nix aliquod mali afferre videatur. Tamen inclinata progressu temporis etate morbos sen-*

*tient in articulis, &c.*

*Auicen. fen. 3 primi, capit. 8. tradit da maa, & cõmoda niuis. Preterea canticorũ 2. n. 27 ait Non est autẽ potus aqua frigide niuium, aut potus niuis frequẽtãdus eo quod neruis obsit. Hoc etiã docet lib. 2. tractatu 2 capit. 524.*

*Hipocrat. 2. apho. sententia. 52 ait: Plurimum, & repẽte euaquare, etc. Preterea libr. de dieta, inquit: At vero, & spiritus, & cibus, & potus humiditatẽ in corpore congelant, si excelenter frigida fuerint.*

Defenditur potus frigidus.

fria, como nieue: porq̃ destruye los neruios.

No solo las autoridades referidas prohibẽ la bebida excessiuamẽte fria, mas tãbiẽ la razõ lo testifica. Porque segũ Hipocrates, y buena philosophia, todo aquello q̃ repẽtinamẽte nos altera mucho en calor, o frialdad, es peligroso, y aborrecido de nuestra naturaleza: pues vna bebida de agua, casi estremamente frigida, cierto es q̃ altera el estomago, enfriãdoles repẽtinamente, y no solo el estomago, mas cõsecutiuamẽte todo el cuerpo: de adonde se sigue biẽ, ser pernicioso el beber muy frio por la flaqueza q̃ el estomago adquiere; y q̃ deste incõueniẽte, se causan todos los males, q̃ los autores arriba citados nos ponẽ a los ojos.

A las autoridades, y razones dichas, juntã los temerosos de la bebida fria (para defender su opiniõ) historias de casos espantosos, y muertes no pẽsadas, causadas d̃ bebidas frias, que no sucedieran con la bebida templada.

Pero los del contrario vando, los que se suspenden, y dan mil gracias á Dios cada vez que beben elado. Los que no comen sino ai nieue, los que darân su patrimonio por vna vez muy fria, responden de por junto, a todas las sentẽcias de Hipocrates, de Galeno, y de Auicena diziendo, q̃ estos insignes varones, no vi

tuperan

tuperan la bebida fria q̃ se á enfriado arrimada a nieue, sino aquella q̃ distila de la propria nieue, o carãbanos: la qual es cierto, q̃ es muy nociua á la salud; como Hipocrates, Galeno, y Auicena enseñan en muchos lugares q̃ adelante se pondran. Y para q̃ se beba sin miedo frio, y para defensa de su opinion, tomã muy de atras la corriente, alabãdo, y persuadiẽdo à la bebida fria, con las razones siguientes.

De potu frigido.

Como el beber trayga su origẽ de la necessidad, q̃ es gran inuẽtora, y la sed sea vn apetito natural, con el qual dessea el hombre lo frio, y humedo, para restauracion de loque se pierde continuamente en nuestros cuerpos, y conseruacion del humido q̃ queda: claro está que esta bebida, mientras mas fria fuere, deleytarâ mas, cumpliendo el desseo q̃ el hombre tiene, y reduziendole a estado natural, y q̃ conuendra mas para la conseruacion; pues se adquiere mejor con la frialdad el fin q̃ se dessea, q̃ es conseruar el humido natiuo, en q̃ se funda la vida, y restaurar como mejor ser pueda lo perdido. Para el qual fin criò naturaleza el agua, q̃ segũ se colige d̃ los autores mas autẽticos y graues, para q̃ se adquiera el fin q̃ se pretẽde en su vida, á de ser actualmente fria. Pues como esta necessidad de restauracion,

y conser-

y conſeruacion, aya ſido comun a todos los animales, deſde el principio del mundo, y en todo el mundo; euidente coſa es, que la propria neceſsidad, aurá forçado a los hombres, deſde que Dios criò el vniuerſo, a que beban frio. De adonde ſe entenderá bien quan ridiculo ſea dezir, que á muy pocos años que ſe bebe frio con nieue, o que ſe tiene curioſidad de beber frio; pues la bebida fria á ſido neceſſaria, y alabada en las ſagradas, y humanas letras, deſde los ſiglos antiguos. Y aſsi vemos, que el Eſpiritu Santo, en el capitulo veinte y cinco de los prouerbios, verſiculo treze, con dulces palabras alaba la bebida fria, diziẽdo; que aſsi como la bebida de nieue, en el tiempo del Eſtio haze deſcãſar, y aplaca la ſed del congoxado ſediẽto, aſsi el menſajero fiel, venido de lexas tierras, quieta el animo de que le eſpera. Y en el proprio lugar, verſiculo veinte y cinco, buelbe a dezir; q̃ el agua fria alegra, y refocila al q̃ tiene ſed, como el buen menſajero que viene de tierras eſtrañas. San Matheo, en el fin del capitulo decimo, afirma, que Dios dará buena paga, y hará ſeñaladas mercedes, al que diere vna vez de agua fria a ſus miniſtros. El ſanto, y fuerte Dauid eſtando en campo raſo, a punto de chocar cõ

*Lib prouerbiorũ capit. 25. verſiculo 13. Sicut frigus niuis (inquit) in die meſsis ita legatus fidelis ei qui miſit eum, animã ipſius requieſcere facit.*

*Eodem loco verſiculo 25. Aqua frigida ſitienti, et nuntius bonus de terra longinqua.*

*Matheus, cap. 10. in fine: Et quicũque potum dederit vni ex miniſtris iſtis, calicem aquæ frigide, non perdet mercedem ſuam.*

*2. Regum c. 23. Deſiderauit ergo*

el

el enemigo de ninguna aflicion humana, se hallò tan oprimido, como fue deno tener vna vez de agua fria de la cisterna de Belen: adonde auemos de entender, que dessear agua de algibes, y cisternas, es lo proprio que dessear agua fria: porque es natural cosa estar en los algibes fria, como la experiencia lo muestra. De adonde assaz se sigue bien la necessidad, q̃ la salud humana tiene de beuer agua muy fria, para su conseruacion, y quan antiguo sea el beuerla los hombres.

*Dauit, & ait: O si quis mihi daret potum aquæ, de cisterna quæ est in Belent.*

Manifiestan nos tambien la verdad que vamos prouando, las historias humanas antiguas; como se podra ver en la q̃ escriuio Charesmitilineo, del gran Alexandro, adõde affirma que en la ciudad de Petra, en Asia, auia treinta cueuas que se llenauan de nieue, en tiempo de Imbierno, para seruicio de Alexãdro, y de los suyos. Sciates historiador haze mucha mencion de la nieue vsada en sus tiẽpos, con gran cuydado, y deleyte, para beuer frio. Xenophon, entre las demas cosas memorables que escriuio, dize de muchas gentes, que no solo beuian frio, pero que tambiẽ beuian à la continua el agua de la propria nieue. Ateneo escriue ciertos versos de Sopita antiquissimo poeta, en los quales afirma, que

*Chares Mitilineus in historia Alexandri.*

*Sciates historicus.*

*Xenophon.*

*Ateneus.*

*Periates.*

en ſu tiempo beuian nieue, y el agua, q̃ della ſe deſtilaua. Lo proprio afirma Periates hiſtoriador, diziédo, q̃ no ſolo en las ciudades, mas tãbiẽ en los exercitos, ſe vſaua a beuer frio de nieue. El docto Eutieles, en vna epiſtola reprehende a los de ſu tiempo: porq̃ a bocados comian la propria nieue. Los ſabios, y antiguos Romanos, deſſeoſos de viuir cõ ſalud, vſaron mucho el enfriar con nieue. Y el Emperador Neron, para beuer ſin peligro, frigidiſsima agua la hazia cozer, y deſpues enfriar; como teſtifica Plinio, en el libro treinta y vno de ſu natural hiſtoria, capitulo tercero. Y Galeno, en el ſeptimo del methodo dize de Neron, que inuento beuer aguas cozidas: porque con mas celeridad, y intenſion ſe enfriaſſen. Plinio el ſegundo, en vna epiſtola, dize a vn amigo ſuyo, que el mayor regalo q̃ tiene apercebido para la meſſa, es mucha nieue, cõ que enfriar la beuida. Helio Gaualo Emperador, hazia recoger en ſu guerta, gran cantidad de nieue, debajo de tierra, para regalarſe con ella en tiempo calido. De ſuerte que todos los antiguos, que con curioſidad viuieron y beuieron, vſaron a enfriar con nieue, quãdo el tiempo con ſu frialdad no ſatisfazia al guſto. Y eſto ſin que aya noticia en las hiſtorias,

*Eutieles.*

*Plini. lib. 31. c. 3. ſic ait: Neronis Principem inuentum eſt dequoque re aquam, vitroq; demiſſam in niuẽ refrigerare. Ita voluptas frigoris cõtingit ſine vitijs niuis.*

*Helius Gabalus.*

*Hipocrates, lib. de dieta, quoſcumque (ait) ſitis corripuit labores, & cibi detrahendi ſunt, & bibant vinũ aquoſum quam frigidiſsimum.*

rias, de mal que aya causado la beuida fria.

Esto proprio q̃ los antiguos vsaron, sin riesgo de sus saludes, manda el gran Hipocrates, fuente de la medicina (q̃ fue mas antiguo q̃ todos ellos) en su libro de dieta, diziendo, que quãdo padecieremos gran sed, la apaguemos quietãdo el cuerpo, comiẽdo poco, y beuiẽdo agua enuinada frigidissima. Auicena, fue el autor, q̃ con mas claridad dixo, q̃ el agua fria, se lleua la gala entre todas las beuidas. Porq̃ esta (dize) arrugando la boca del estomago, resuscita el apetito perdido; corrobora el natiuo calor, y todas las facultades naturales. Impide q̃ el mãjar se queme en el estomago: y apaga la sed mas presto, y por mas largo tiẽpo. Y lo q̃ es mas de estima (segũ muestra este autor) es q̃ cõ la beuida fria, todos los miẽbros de nr̃o cuerpo se cõserbã mas tiẽpo en su natural disposiciõ: porq̃ cõ el frio, no se disipa ni cõsume tãto el humido radical, y los espiritus se destribuyẽ por todo el cuerpo cõ menos dispẽdio. Y en resolucion deshaze la sed el agua fria, mezclada cõ vino admirablemẽte.

A las autoridades traydas hasta aqui en defensa de la beuida fria, se jũtá la razõ fundada en aquel tã celebre aphorismo de Hipocrates que nos enseña, q̃ aũque la comida, y beuida,

*Auic. hæc sunt verba, lib. 1. fen 2. doctri. 2 cap. 16. aqua præterea tẽperatæ quantitais frigida sanis melior est a quiiomnibus, quippe ob oris ventriculi corrugationem apetentiam ad cibum excitet robustioremque efficiat naturalem calorẽ, & actiones omnes roboret, & ciborũ assationem impediat, sitim citius extinguat, & per longius tempus vltimo quidem membra nostri corporis frigidis potionibus diutius persistant in sua naturali dispositione, &c.*

*Apho. 38. sectione 2. Hipocra. ait Paulo deterior, sed suauior cibus, & potus, meliori quidem, sed ingratis præferendus.*

*Verba Galeni in commentario, hæc sunt: Nam quæ libenter, & magna cum uoluptate sumuntur, artius complectitur, omniq; ex parte apræssus concludit, & retinet ventriculus, atque multo facilius cōquoquit In suauis vero, & ingrata, vt pote nauseam, & inflationem parientia respuit.*

agradables al gusto, sean de peor condiciō, y qualidad, que las que no son agradables, siempre el prudente ha de vsar de lo que es de mas gusto. Porque como dize Galeno, en el comētario deste aphorismo: Aquello que se recibe con mas gusto, lo abraça, retiene, y cueze mejor el estomago, como a cosa semejāte, y amiga suya. Y por el contrario, lo que es insuaue, è ingrato al gusto, es aborrecido de naturaleza, prouoca vomitos, hincha el viētre, y causa otros males. Pues que cosa nos á dado naturaleza mas agradable al sediēto, que la beuida fria? Y quien aurá que pueda gozando de salud, en tiempo calido, quando el ayre está inflamado, y viniendo a comer cansado, la lengua seca, el anhelito frequente, y las entrañas ardiendo. Digo pues, que quien aurà tan barbaro, q̄ pueda dexar de beuer frio, pues se siguē de la beuida fria los prouechos dichos: socorrese la necessidad, y trabajo, y adquierese contento, y alegria, sin ofensa de la salud.

No solo preserua de enfermedades la beuida fria (dizē sus apassionados) pero tābiē cura en los hombres mil generos de males. Y assi Hipocrates, y Galeno tratarō muy particularmēte della: como se ve en el 9. del methodo, capitulo 5. adonde afirma, el Pergameno, que

las calenturas cōtinentes tienen dos principa les remedios, q̃ son sangria, y beuer agua fria. Y en lo de caussis procatarticis, reprehende el proprio Galeno a Erasistrato: porque prohibia el agua fria a los que padecian calenturas. En el libro primero del methodo, por la misma razon, reprehende a Thesalo. Y en el libro septimo, se alaba por auer curado muchos enfermos de estomago, con agua frigidissima, arrimada a nieue. Y en el octauo, decimo, y vndecimo, cura las calenruras con agua muy fria.

*Galen. 9. metho. capit. 5. maxima (inquit) febrium continentium remedia, hæc duo sunt; detractio sanguinis, et potio frigida.*

*Galenus.*

Estas que se an referido, son las autoridades, y razones, que ordinariamente se traen, contra los enemigos de la beuida fria: las quales consideradas, y medidas con las que por su parte ponen los de la contraria opinion, hazē la question dudosa; y no ai que admirarnos si algunos curiosos ygnoren que parte sigan: pero porque de aqui adelante la verdad resplandezca, se tenga por conclusion, y respuesta desta question, que no a todos hombres conuiene beuer frio, ni tampoco todos an de dexar de beuerlo. Porque como dize el Doctor Mercado: Aquellos sujetos que respirā calido, conuiene que beuan frio, y los que respiran frio, conuiene que beuan calie͂te, a me-

*Conclusio tene͂da*

*Ludouicus Mercatus, lib. 1. institutione 2. de potu ait Corpora enim quæ calidum respirāt,*

dida de la frialdad, con la qual beuida se conseruarán bien. Conocese (dize este autor) la respiracion calida, y fria en el apetito que cada vno tiene, porque los cuerpos que internamente estan calidos, respirã calido, y estos tales dessean lo frio, y aman lo caliẽte. Desuerte que segun esta doctrina, cada vno goçãdo de salud, apetece aquella beuida que mas le conuiene, y la beuerá. De lo qual entenderemos la concordancia de las razones, y lugares opuestos: porque la beuida templada entre calor, y frio, como prueuan los del vn vando, se ha de conceder a aquellos sujetos sanos, q̃ tienen las entrañas frescas, o templadas, en los quales la excessiuamente fria, apagarà el calor natural, y se siguiran los incõuenientes, que dizen Hipocrates, y Galeno, de la beuida fria; peroaquellos que respiran calido, que tienen vna fragua en las entrañas, y se pierden por la beuida fria: estos tales beuan frio, y destos se han de entender las razones, y autoridades, que alaban la beuida fria.

*procul dubio frigidum postulant, et præ requirunt potum quæ vero frigidum ad mensuram frigiditatis calidum desiderãt. Qualis enim insurgit bibendi appetitus, talis eligendus est potus, ac talis insurgit qualis calor est qui intus alimentum nõ miscet, &c.*

2. Puntum.

Y porque alguno se podria engañar en si proprio, y vsar de mas frialdad que la que a su salud conuiene; y otros atemorizados cõ los sucessos causados de la beuida muy fria, no osan beber tan frio como apetecen, y con se-

guridad

guridad pueden. Tengan ſiempre en la memoria ſiete condiciones, y leyes, neceſſarias para beuer frio, ſin peligro: las quales ſon el ſegundo punto que prometimos.

La primera condicion es, que ſea tiempo de calor, como deſde la mitad del Verano, haſta la mitad del Otoño, poco mas, o menos. En eſta condicion, ſe ha de entender tambiẽ, que la region en que habitarẽ ſea calida: porque en tales tiempos, y regiones ſe enciende la ſangre, y conuierte en colera, y ſe podrece. Yo tengo experiencia de algunas ciudades de Eſtremadura, que padecian todos los años en tiempo del Eſtio calenturas ardientes, y tercianas: las quales ſon menores deſpues q̃ beuen frio. — 1. Conditio.

La ſegunda condicion, y ley es, que los q̃ vuieren de beuer frio, ſean jouenes, robuſtos, y exercitados, como los ſoldados, y ſegadores, Por lo qual el docto Valles, en ſu philoſophia ſagrada, declarando aquel lugar de los prouerbios, que dize (como el frio de la nieue, en los dias que ſe ſiega el trigo) afirma, que dixo Salomon, en dia de ſegada, para que entendieſſemos que los ſegadores, exercitados, en dia de mucho calor, ſon los que pueden beuer muy frio, ſin peligro. — 2. Conditió.

*Valeſius in explanatione, capit. 25. prouerbi. verſiculo 13.*

Gale.lib. de alim. boni, & mali succi, in fine ait: Si se non exerceant: & State mediam magnam vim caloris sentiant sine incõmodo de fonte bibant, à niueque abstineãt: nam si nõ statim iuuenibus nix aliquod mali affetre videatur, tamen inclinata progressu temporis. eate morbos sentient, in abticulis neruis, & visceribus.

Esto proprio que dizen las sagradas letras, enseña Galeno en su libro de alimentis boni, & mali succi, diziendo, queno beban frio de nieue los ociosos, que no se exercitan, y que a estos tales es suficiente beber tan frio como lo dà la fuente. Verdad es, q̃ sino vuiere fuẽtes frias, se podra enfriar cõ artificio, tanto como si fuera de fuente fria. La propria doctrina enseña en el libro sexto de los alimentos, y en el de las enfermedades de los riñones; adõde buelue a dezir, que los carnosos, y exercitados beuan frio. Desta condicion se colige bien, que los viejos, y los niños, y los ociosos, no han de beuer muy frio.

Será la tercera ley, para los que quisieren beuer frio sin ofensa, que tengan el estomago, higado, y las demas partes interuas cõ robusto calor: porque como les conuenga esta condicion, aunque sean viejos, sin miedo pueden beuer frio; y si les falta, aunque sean jouenes, viarán cõ gran detrimẽto la beuida fria.

6. Conditio. Verba Hipocrat. libr. de dieta, hæc sunt: At vero et spiritus, & cibus, & potus humiditatem in corpore congelant, si excelenter fuerint frigida.

La quarta condicion, se toma de parte de la frialdad de la beuida; la qual para que no ofenda será tal, que no llegue al estremo que la nieue le puede comunicar, pues es cierto, q̃ excesio tan intenso, a ningun cuerpo puede aprouechar, que es lo que Hipocrates nos pro

hibi

hibio en su libro de dieta; diziendo, q̃ el ayre, y la comida, y la bebida yelan la humidad de nuestros cuerpos, si fueren frigidissimos.

Es de mucha importancia tambien para la salud, la quinta coudicion: la qual será, que quien beuiere frio, beua muy a espacio, poco a poco: porque desta suerte, dá mas gusto la beuida, y quando llega al estomago, ya dexa la frialdad en el paladar, y garganta; adonde se à detenido mas tiempo. Considerando Auicena este modo debeuer, manda en la tercera del primero, que el agua muy fria, no se beba de golpe: porque no apague el calor natural, y porque se reciba mas gusto. Y assi dá licencia, para que beuamos con vasijas de estrecha boca, por gorgoritas, calabaças, jarros, y vassos penados: y si alguno dixere, que este modo de beuer, llena el cuerpo de ayre, respõdese: que aunque es verdad que el estomago recibe viento beuiendo assi, que se buelue este ayre con mucha facilidad por la boca, sacãdo juntamente, lo demas que halla en el estomago.

41 Conditio.

*Auicen. 3 primi, dum agit de potu*

En la sexta condicion, se considera la quãtidad de la beuida fria: porque si se beue de vna vez pequeña quantidad, puede la sufrir el estomago, aũque no sea muy robusto, y si fue

5. Conditio.

re grande, es forçoso auerse de engendrar vẽtolidades, hinchar el vientre, impedir el cozimiento, y auinagrar la digestion.

7. Conditio

La septima condicion, y ley, que han de obseruar los q̃ beuẽ frio, es q̃ primero q̃ beuã ayã comido buena parte del alimẽto: porq̃ la frialdad en el estomago dessamparado de comida, debilitale, y ofendele, por ser de neruosa sustancia.

*Aristo. ab asuetis non fit passio.*
*Hipocrat. 2. aphorum, assueti solitos labores ferre, &c.*

A estas siete condiciones, añaden algunos otra, que es la costũbre antigua de beuer frio; la qual, segun el philosopho: y segun Hipocrates, haze naturaleza, desuerte que no se siente el daño, aunque aya causa de mal.

Quien guardare las leyes, y condiciones, aqui escritas, euitarálos males q̃ la beuida fria suele causar; y quien las menospreciare, serà assaltado de graues enfermedades, si ya no en la juuẽtud, alomenos al principio de la vejez.

3. Punctum.

El tercer punto que prometimos disputar es, qual sea mas sano modo de enfriar la beuida, supuesto que se dà licẽcia para beuer frio, con las condiciones dichas.

Para aueriguar esta dificultad, se aduierta, que no ai mas de quatro modos de enfriar, q̃ son con ayre, con agua: con salitre, o con nieue. Con ayre se enfria, llenando el canta-

ro,

ro, o barril de agua, y metiendole en profundas cueuas, o dexandole denoche al sereno, en partes altas, y por la mañana lauando la vasija por defuera con agua fria, rodeandola con hojas de lechuga, o pampanos, y metiendola entre paja, y puniẽdola luego en lo mas fresco de casa: con la qual diligencia conserua el fresco hasta la tarde.

Ai otro modo de enrfiar al ayre, cõ zaques que son vnos querecillos de cabritos, preparados con curtido, y casca; los quales llenos de agua, se cuelgan en el campo á la sombra de algun arbol; adonde sople ayre; y si se cuelgã en casa, los han de mouer continuamente. Los pastores ponen el agua al sereno, y antes que el Sol salga embueluen el cantaro en pellejos.

El modo de enfriar que auemos dicho, tiene algunos peligros: porque si el ayre està inficionado con alguna mala qualidad, y á passado por partes hediondas, de malos vapores yerbas podidras, cuerpos muertos, o estâ detenido por las ciudades entre paredes, y el que en tiempo de peste corre. Estos tales ayres comunican su mala qualidad al agua, y la suelen conuertir en veneno. Demas desto, no todas vezes el ayre puede enfriar:

porque

porque los dias de ñublo, y mucho calor, no enfria. Enfriarse á con mas seguridad al ayre, llenando los barriles de agua, y despues venteandolos reciamente con vn lienço mojado, mientras dura la comida.

El segundo modo de enfriar, es en agua, Metense los barriles en pozos frios, muy llenos de vino, o agua, y alli se dexan estar, hasta que se enfrian: pero si los pozos no son de inmundicias, y putrefacion muy limpios, y las vasijas no van bien llenas, y justamente atapadas, comunicaseles la malicia del agua del pozo; de adonde se causan catarros, destilaciones, y otros males: mas si el agua del pozo fuere dulce, y limpia, no es perjudicial. Son mas siguras para este efecto, las vasijas de vidro, y plata, o por lo menos vedriadas: porque si son de cobre, a pocos dias crian cardenillo, y si de plomo, albayalde, y si de hierro orin; que todo esto causa disgusto, y es nociuo.

El tercer modo de enfriar, es inuencion de mareantes, con salitre. Calienta el agua (assi fria) el higado, causa sed, inflama el pulmon y suele encender calenturas continuas.

El quarto modo de enfriar, es mas siguro, facil, y delectable, celebrase con nieue, y es en nuestros tiempos mas vsado: porque demas

de ser sin inconueniente de que pegue á la beuida alguna mala qualidad, dá al agua la frialdad que cada vno quiere que reciba, conforme a su gusto, y salud. Este modo de enfriar con nieue tuuieron todos los medicos antiguos por mas conueniente á la salud, mas limpio, y sin escrupulo. Y assi Auicena en el lugar citado, dize: Si el agua elada fuere mala, o la nieue fuere de aquella que cae sobre yeruas nociuas, y lugares sucios, de suerte que no esté pura, será mejor q̃ la beuida que se vuiere de enfriar, se arrime á la nieue por defuera, no permitiendo que se le mezcle algo della. Mil historias, y autoridades, se pudieran traer confirmando esta verdad de suyo tan manifiesta: pero el vso destos tiempos, y el prouecho q̃ a los humanos haze, no permiten se gaste en cosa tan clara tiẽpo. Basta ver lo q̃ dizẽ los deuotos de la nieue, los quales afirman, q̃ beuida frigidissima con nieue, no les ofende, como la que está frigidissima por el tiempo. Dizen tambien, que el vino aguado, y frio cõ nieue, no se sube á la cabeça, ni penetra á las junturas, haziendo corrimientos: porque le reprime la nieue sus vapores.

*Lib. 1. fen. 2. doctrina 2. cap. 16. Auicena verba sunt: Quod si aqua glatialis ex aquis malis fuerit, aut fuerit nix virtutẽ contrahens malã, & extraneam, locis in quibus cadit erit melius vt in ea infrigidetur aqua exterius, prohibendo ipsam à per mistione eius.*

An inuentado sus deuotos muchos modos de enfriar con ella: quando ai abundancia de

nieue, enfriase presto, y bien, sepultando los frascos, y barriles en la propria nieue: pero quando ay pequeña quantidad echan la nieue en vn cubilete, y dexan le nadar en la beuida. Otros llenan vn cañon largo de hoja de Milan, y metenle en el jarro, o cantaro de la beuida. Otros ponen la nieue en canastica con paja, o ramo, y encima vn cubilete cõ la beuida, arrimada á la nieue. Otros (y esto es lo que mas se á vsado, hasta aora) ponen la nieue hecha pedaços en cubo de madera, adõde meten cãtimplora de cuello largo, y estrecho, y trayendola con velocidad, sobre la propria nieue, enfrian la beuida en vn instãte.

Pero el mejor modo đ enfriar en nieue, es el de los corchuelos breados, q̃ aora se vsan: porque como la redoma està metida en la nieue, y la nieue en el corchuelo, cerrado por todas partes, no toca el ayre esterno caliente á la nieue, y assi no se derrite, y dura con vna vez que ceben el corchuelo medio dia, estando la beuida tan fria como la quisieren: y si con la nieue mezclan vna poca de sal, dura mucho mas, y enfria tanto, que el agua se yela.

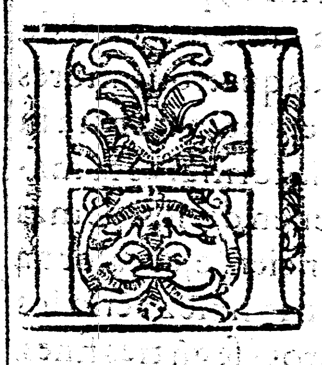
Con los artificios, modos, y condiciones aqui escritos, podra cada vno enfriar, dando a

la bebida aquella intension de frialdad, que mas a su salud conuenga; que desta suerte cũplirà con lo que nos amonesta la sentencia, acerca del modo de la beuida.

# O con, oro, ò con plata, ò con viznaga, ò con nonada.

Se limpiaràn los dientes.

## REFRAN XXXVIII.



HASTA aqui nuestra medicina siruio la messa con diuersidad de comidas, en la quantidad, qualidad, modo, y ocasion, conueniente, sin dexar sal, pan, carne, pescado, fruta, ni yerua, de las q̃ vsamos cõ mas frequẽcia, đ q̃ no aya tratado. Propuso nos tambien en los comentarios proximos a este, las beuidas que se vsan en España, de agua, y vinos, y si cõuẽga beuerlas frias, ò no. y aora por no parecer māca, corta,

y discortes, en lo vltimo de la messa, considerando de quanta importancia sea la conseruacion, y limpieza de las muelas, y dientes, trae instrumentos con que limpiarlos, diziendo, que ha de ser: O con oro, ò con plata, ó con viznaga, o con no nada.

Y porque la verdad que en si contiene esta sentencia, quede mas firme en la memoria, se declarará, que sean dientes, de que causas, y porque fin fueron hechos, que numero, y diferencias sean, y que enfermedades padezcã, y como se curarán.

Dentis deffinitio. *Galen lib. de diffinitionibus medicis dentis diffinitionẽ tradit dicens: Dentes sunt qui cibũ diuidunt, atque cõ fitiunt non nihil, & ad vocis articulationem conferentes. In diffinitione fines etiam ponit.*

Es pues el diente vna ternilla, o guessio recio, y duro, que naturaleza hizo, por los fines que adelante se diran. La causa material de muelas, y dientes, son todos quatro humores q̃ sobran de lo que se cueze, y prepara para su mantenimiento. La causa formal es la manera, y distincion que tienen de los demas guessos del cuerpo. Y la eficiente, el calor natural. La final, para que naturaleza crió los dientes, tiene tres miembros; segũ tres fines. El primero fue para cortar, diuidir, y moler el mantenimiento gruesso: porque el estomago mas facilmente lo cueza, y digiera, y transmude en otra sustancia, que llaman chilo. El segundo fin para que fueron criados, es para

bien

bien hablar: porque hiriendo la lengua el ayre con ellos, se pronuncia bien, y de otra suerte no. El tercero fin fue, por la hermosura, y buen parecer, y assi son menudos, y blancos. De los tres fines tan necessarios, aqui propuestos, se conoce bien la importancia de los diẽtes, y muelas, y como merecen, se conseruen siempre limpios; o con oro, o con plata, &c.

De todos los guessos que en nuestro cuerpo se hallan, los dientes solos tienen nieruo, y por esta causa sientẽ las alteraciones, y padecen dolores tan graues. Galeno, en el libro de guessos dize, que estos dientes tienen cierto numero, de los quales se hallan en la boca ocho cortadores, quatro arriba, y quatro abajo, en la parte delantera. Los colmillos son quatro, dos arrida, y dos abajo. Siguense luego quatro muelas colmillares: porque su sitio es jũto a los colmillos. Las muelas son ocho arriba, y ocho abajo; q̃ todas estas piezas son treinta y dos.

*Galen. 2. de ossib. ad tirones, capi. 5. sic ait: Ex ossibus tantummodo dentes, molliũ cerebri neruorum participes sunt, obidque soli euidentẽ sentiendi vim habẽt. Hoc etiam in loco numero triginta duorum contineri asserit.*

Formó naturaleza la boca de los niños, en su principio, y nacimiento sin dientes, hasta cierta edad, no sin causa, y razõ: porque ni tienen fuerça en la boca para vsar dellos, ni calor en el estomago para cozer lo que comen; antes lastimarian a sus madres al tiempo del

*Aristot. 7. de historia animali, et Valesius, sectione 3. aphorum, comento 25.*

mamar. Aristoteles en el libro septimo de historia de animales dize, que los demas animales nacen con diẽtes, y los niños no, por la floxedad, y blãdura de sus guessos, en los quales no se podrian afirmar los dientes; y en los demas animales, no se halla esta blandura de guessos, y assi pueden sufrir dientes.

*Hipocrat. 3. aphorum, sententia 25. ait: Iis qui ad tempus dentitionis accedunt gingiuarũ pruritus, febres cõuulsiones alui profluuia.*

Viniendo pues a lo que importa, que es la conseruacion de la boca, y començando por los inocentes niños, digo: Que deuen sus madres tener gran cuydado con ellos, al tiempo que los dientes, y muelas les comiençan a nacer, que es en el septimo mes despuesde auer visto está luz (y algunas vezes mas tarde) porque en este tiempo son tan graues los dolores que padecen, que dellos resultan; como nos enseña Hipocrates, calenturas, y pasmos, camaras, y otros males vehementes, que les llegan a punto de muerte.

*Paul. lib. 1. cap. 5. sic ait: Tunc igitur puero nihil dãdum: quod mandi possit, digito autẽ in lauacro cõtinenter contractari, et gallinaceo, adipe, leporis cerebello molliri debent.*

Socorreranse los niños, mitigando el dolor con anodinos: para lo qual ningun remedio ai tan eficaz, como el que enseña Paulo, diziendo, que les vnten las enzias, con enxundia de gallina, o con sessos de liebre. Y despues que ya los dientes esten fuera, se han de vntar las quijadas con azeyte caliente, y destilarles algunas gotas en los

oydos,

oydos, cubriendo las ceruizes, y cabeza, con lana caliente. Y si en el discurso de los siete años, que no mudan los dientes, se les apostemàn las enzias. Aduiertase, si la boca está humida, o seca: porque si está humida, se lauarán con vino blanco; y si seca, y caliente, con agua de llanten. Y si vuiere flemon, le madurarán con vn higo passado abierto, y puesto encima. Y si se començaren a corromper los dientes con algunas manchas negras, extirpar al momento lo que estuuiere manchado, con vn hierrezuelo que para esto tienen los barberos.

Assimismo deuen los padres tener gran cuydado, quando los niños son de edad de siete años, o mas, que quando algun diente se les comience a andar, se le saquen luego, atandoles vn hilo a el quando se van a acostar, y estando durmiendo, tirarán del hilo: porque desta suerte saldra el diente, casi sin que lo sientan. Sino se haze esto con tiempo, los que nacen de nueuo salen tuertos, y feos. Tambien se tenga cuydado con que los niños coman con entrambos lados: porque no les nazca toua. Y si acaso por algũ descuydo se criare toua, no solo en los niños; pero tambien en las personas grandes, se á de

*Hoc aduerte maxime pro dentium conseruatione in pueris.*

deſſarraygar muy con tiempo, o con oro, o cō plata, o con viznaga; como dize la ſentencia: porque de no lo hazer aſsi, ſe gaſtan, y enflaquezen las enzias, y quedan ſujetas a perpetuos corrimientos, a dolores de muelas, y á mal olor de boca.

*Quatuor ſunt dentium morbi.*

Y pues nos auemos poco a poco entrado en el modo de conſeruar la dentadura, ſe aduierta, que ſon quatro las enfermedades que ſuele padecer. Eſtas ſon corupciō de los proprios dientes, que llaman: Neguijon. La ſegunda, es corrupcion de las enzias. La tercera, la toua que ſe cria entre ellas, y el diente. Y la quarta, mouimiento de la dentadura.

A la primera enfermedad deſtas quatro, q̃ es corrupcion de muela, ó diente, por ſer ſolucion de continuydad, ſe ſigue dolor: y aſsi en tal caſo, ſi no ſe puede atajar eſta corrupcion con quemar el murecillo con cauſtico, ſerá lo mas acertado ſacar luego la muela, ó diente, antes que inficione la vezindad. Y ſi acaſo el dolor en la muela viene por alguna deſtemplança, ſin eſtar corrompida, es admirable remedio enxaguarſe la boca con cozimiēto de inciēſo, almaſtiga, y vn grano de alūbre quemado, y tātico romero. Tambien es buē remedio, enxaguarſe con vinagre blanco, y ſal.

*Remedium pro dentium dolore.*

Pero

Pero si el dolor fuere causado, como suce de muchas vezes de alguna hebra đ carne, o otra cosa, que de la comida se à quedado entre los dientes, y muelas, en tal caso, se limpiarân; como dize la presente sentencia: O con oro, o con plata, o con viznaga.

La segunda enfermedad que dixe, padece la boca, es corrupcion de las encias: para este mal despues de estar euaquado el cuerpo cõ sangrias, y purgas, si el medico las vuiere ordenado, es admirable remedio, lauar la boca cõ este cozimiento. 25. *Morbus oris*

Tomen de agua de palo santo dos onças, agua ardiente vna onça, vinagre esquilitico media onça, miel rossada vna quarta, de alũbre quemado vna dragma: mezclese todo, y con vn yssopillo se lauen quatro vezes al dia, las dos antes de comer, y las otras dos vn poco antes de cenar.

*Hoc remediũ pro oris ablutione, expertum està me in plurimis egrotis, maximo cum commodo. Traditur à Fragoso in suo antidotario.*

La tercera enfermedad de la boca, y dientes, es toua; para este mal ningun remedio ai mejor, que traerla limpia, tiniendo en casa vn monda dientes de plata, ó de oro, para que el barbero quando venga a hazer la barba, mire muy atentamente la boca, y quite con el dicho monda dientes lo superfluo que se vuiere criado.

*Si non mouentur dẽtes à causa magnifesta, irremediabile est hoc malũ.*

La 4. passió es, quando por algun golpe, o cayda se mueue la dẽtadura; en tal caso se cõsidere, si el daño está en las enzias: y entonces se tome vino blãco, y miel rossada, cõ la qual se lauarã quatro, o cinco vezes al dia la boca.

Tambien es bueno cozer vn poco de vino cõ romero, y enciensso, y almastiga, y vn poco de sangre de drago, y lauarse con ello. Si el daño fuere en los diẽtes, se aduierta si alguno salio de su assiento: porque se á de boluer a su lugar; pero sino es mas q̃ mouerse la dẽtadura põdrá sin dilació vna tirica de lienço, por la parte de afuera, y otra por la parte de adẽtro de la enzia con este medicamento.

Tomẽ dos dragmas de cascaras de gueuos quemados, bolo armenico, y de piedra sanguinaria, de cada cosa media dragma, enciẽso almastiga, cuerno de cieruo quemado, de cada cosa vn escrupulo. Todo esto se muela biẽ, y haga poluo, y mezcle. Las tiricas de liẽço, se vntarã cõ clara de gueuo, y echãdoles destos poluos por encima, se aplicará á las enzias, como está dicho. De alli a tres, o quatro dias tomẽ vino blãco cozido cõ romero, nuezes de cipres, sangre de drago, y mirra, rossas secas, y flor de granado; y quitãdo las tiricas, y lauandolas con este vino, las boluerán a poner.

Quiẽ tuuiere buena diſpoſiciõ, đ enzias, y dẽtadura: quãto mas hiziere tãto mas yerra. Por lo qual cõuẽdra para cõſeruarſe en ſu bõdad, ſolo enxaguarſe por las mañanas cõ agua fria, y cõ vino aguado, deſpues đ comer, y cenar, y limpiar los diẽtes cõ tãtica ſal, muy paſſico, y ſacarles lo q̃ ſe vuiere metido entreellos con mondadiente de oro, ô de plata, ô cõ viznaga, ó con no nada; ſi no vuiere que ſacar, q̃ eſſo es lo que nos amoneſta eſte Refrã, diziẽdo, que la boca ſana, ſolo con oro, o cõ plata, ſe ha de conſeruar, ſacando lo q̃ ſe vuiere entrado entredientes, y muelas; y ſi no vuiere q̃ ſacar, que no lleguen a ellos: lo qual ſe entiẽde por la palabra: No nada.

Y es mucho đ aduertir como ſe aya đ vſar de los mondadiẽtes dichos: porq̃ ſi la toua eſtuuiere muy tierna, y blãda, en tal caſo baſtará el palillo de viznaga, como tambien baſtarà para ſacar la carne, o otra ſuſtancia, que eſtuuiere entre los dientes, q̃ no ſea dificil: porq̃ en tales caſos conuiene, para no alterar las enzias, y dentadura, vſar de inſtrumento blãdo, como es la viznaga. Conuiene tambien la viznaga, mas que otra madera, por ſer yerua caliente, y amigable a los dientes, y muelas. Trata de la viznaga Dioſcorides, en el libro 3.

*Viznãga nil aliud eſt, quamquædam ſpecies ſilueſtris dauci, de qua Dioſcorid. lib. 3. c. 78.*

capitulo ſetẽta y ocho, ſobre el qual dize Laguna, que es vna eſpecie de dauco ſilueſtre.

Pero ſi la toua enemiga delos dientes eſtuuiere pegada a ellos, deſuerte que no baſte para deſpegarla la blandura de la uiznaga, auemos de ayudarnos de mondadiente de oro; el qual entre todos los metales ſe lleua la gala, y es el mas preſtante, noble, y excelente de los ſiete; ſegun doctrina del philoſopho, en el quarto de los metheoros, y de Plinio, en el libro treinta y tres. Los alquimiſtas afirman ſer el mas noble metal: porque es de mejor ſuſtancia, y miſtion. El primer argumento que nos mueſtra ſu excelencia, es la reſiſtencia tan firme que haze al fuego: porque deſpues que llega a ſu fineza, de veinte y quatro quilates, no le conſume, ni deſminuye coſa alguna. El ſegundo, que el traerle entre las manos, ni el eſtar debajo de tierra, no enſuzia el oro, ni deſhaze las lineas, que vna vez ſe le imprimieron; lo qual no ſucede en otros metàles. El tercero es, que el oro jamas cria orin, ni otras ſuciedades, ni las conſiente en ſi. El quarto, que ſe puede labrar en ſutiles partes, y dilatarſe en planchas, haſta adelgazarſe tãto, ſin perder ſu ſer, que parece coſa increible; lo qual ſe ve en los panes de dorar. El quinto

*Ariſto. 4. metheo. cõment 52. Plini. lib. 33. cap. 3. dictum fuit aurum ab aura, vt Iſidoro placet. Primum argumẽtum bonitatis auri eſt quam difficilime accendi. Alterum, quod ipſum vſus minime deterit. Tertium, quod ſupra cœtera non rubigo vlla, non aliud quod conſumat bonitatem eius, minuat ve põdus eſt. Quartum, quod contra ſalis, & aceti ſuccos rerũ domitores pugnat, & eis reſiſtit. Nunquam vri ſolet docente Ariſtot. 3 meth. c. 6. Prætereaneq; aliud laxius dilatatur, aut numeroſius diuiditur, vt pote*

argumento que nos muestra la excelēcia del oro, es su inuencion mas natural q̃ la de otros metales: porque los demas, se hazen, y perficionan con el fuego; pero el oro desde su origen es oro. A estas razones se pueden juntar otras, que no son de pequeña consideracion, como es, que el Sol, segun los astrologos, produze el oro: y assi como el mas excelente Planeta entre los siete, assi el oro, que es su hijo, es el mas excelente, y noble metal de todos.

Hallan los naturales en el oro admirable virtud, de confortar el caraçon: con la qual (dizen) calentando, y esparciendo los espiritus, alegra los tristes melancolicos.

Es este precioso metal antidoto, y medicina contra el veneno mortifero del azogue: por la qual virtud manda Dioscorides que socorramos a los que con el fueren empoçonados, dandoles limaduras de oro. Y no solo se opone contra este genero de veneno; pero tābien nos auissa, y muestra qualquier otra diferencia de tosigo, que se le juntare: porque luego muda, y pierde su color. La qual propriedad conocida por Geronymo Montuo, doctissimo varon, fue de parecer, que los tenedores y cucharas con que los señores comen, sean de tres partes de oro, y vna de plata: porque si

*cuius vntia in septuagenas, & quinquagenas pluresq; bracteasquaternū digitorum vtroq; spargātur.*

*Vltimo, nam eius bonitatem demonstrat naturalior eius inuentio. Habet etenim aurum mirandam virtutem confortandi cor qualitate quadam oculta, qua melancolicos maxime iuuat.*

*Dioscorides lib. 5. c. 69. aduersus hidrargirij venenum vim habere aurū afferit.*

*Hoc etiam docet Auicen. lib. 2. tractatu 2. capi. 78. dicens: Limatura eius ingreditur in medicinis melancolie.*

la comida tuuiere algun veneno, lo conozcã en la mudança que el oro haze, quando toca el tosigo.

Està amigable el oro, al genero humano, quelos cauterios dados con instrumento del, sanan, y se cicatrizan con mas facilidad, que si se diessen con instrumento de hierro, ó de otro metal. La experiencia nos enseña esta verdad. Y Auicena en el libro primero, fen quarta. Y en el libro segundo, tratado segundo, afirma lo proprio; adonde tambien dize, que entre otras singulares virtudes del oro, se halla vna muy cierta en el, que es ahuyentar el mal olor de la boca, siendo detenido en ella.

*Verba doctissimi Auicen. hæc sunt Res vero qua cauterium fit, melius est aurum, libr. 1. fen 4. capit 29. Et lib. 2. tract. 2. hæc tradit verba. Retencio eius in ore remouet fœtorem eius.*

De adonde vengo yo a colegir la verdad desta sentencia, que declaro: la qual no solo procura limpiar los dientes, mas tambien dessaraygar de las bocas de los hombres tan abominable vicio, como es el mal olor, y assi dize la sentencia, que se limpien, o con oro, o con plata, puniendo el oro en primero lugar.

Muestran tambiẽ las sagradas letras la excelencia del oro, por el qual en ellas suele ser significada qualquiera cosa buena; como se ve claro en el Profeta Daniel, adonde la esta-

*Per aurum igitur in scriptura optimum quod que solet significari, vt Daniel. 2. statuæ quam vidit Nabucodonosor caput ex auro erat: per quod ostẽdebatur, Babilonium Regnum ceteris præstantius eẽ. Ecclesiastic. 13.*

tua

tua que vio Nabucodonosor, tenia la cabeça de oro, que dezia: El primer Reyno de los Babilonios, ser mas excelẽte que los demas. Y Esaias, capitulo treze: Mas precioso (dize) será el varon, que el oro.

Mas si la toua, o otra qualquier sustancia, enemiga a los dientes, se hallare en ellos, y no quisiere obedecer a la blandura de la viznaga, ni del oro; en tal caso, hará el prudente mondadientes de plata, que es metal mas duro, que el oro, y no tanto como el hierro, y con el podra seguramente socorrer su necessidad, sin ofensa de la boca; antes es muy seguro metal: porque sigue al oro, ymitandole en quitar el mal olor de la boca; como testifica Auicena, y por esta razon es bien que sea el mondadientes de plata, sino fuere de oro.

*Auicen. lib. 2. tractat. 2. capit. 65. Limatura eius (inquit) confert fœtori oris, cum permiscetur per mistionibus alijs.*

Despues del, oro es la plata el mas precioso metal. Por lo qual el pecho de la estatua de Nabucodonosor era de plata. Hallase la plata casi en todas las prouincias del mundo. Pero si se à de dar credito a Plinio, y á Estrabõ, España es la mas abũdãte regiõ de fina plata, de todas las q̃ los antiguos conocieron. Lo qual confirmò bien en nuestros tiempos la riquisima mina de Guadalcanal. Los antiguos

*Authore Plinio, lib. 33. capit. 6. In Hispania pulcherrimum argẽtum reperitur. Hoc etiam docet Strabo, lib. 3. de argenti fodinis. Rodiginus, lib. 18. c. 22. de sententia posidonij Hispaniæ sub terranea non infernum, sed Plutõ opulentiæ deus, inhabitare refert.*

fueron

fueron de opinion (como refiere Rodigino) que debajo de España no està el infierno, sino Pluton, dios de riquezas.

De lo dicho resulta bié clara la verdad del Refran presente, y el orden que se á de tener en la conseruacion de la boca, limpiandola siempre: O con oro, ò con plata, o con viznaga, ô con no nada.

# Quien se exercita, descansa, y el que esta en ocio trabaja.

## ERFRAN XXXIX.



ARECE q̃ este prouerbio, nos dá dos imposibles, y cõtrarios: pero si se atiéde bien al verdadero sentido, conocerà qualquier prudéte q̃ no solo, no implica cõtradiciõ, lo que nos dize, mas q̃ nos pone ante los ojos, vna verdad solida, y firme, y que nunca falta. Dizen algunos, que se ha de entéder de los holgazanes ociosos; los quales por su torpeza, vienen a tanta pobreza, q̃

ella los pone en diuersas calamidades, y trabajos; y por el contrario los actiuos diligẽtes, y que se exercitan, adquiriendo, no solo lo q̃ han menester, para el presente tiempo, mas tambien para el futuro: estos tales descansan en la vejez, y gozan del premio de la virtud, por el moderado exercicio, que en su juuentud vsaron.

Bien quadra, y es verdadera esta opinion: pero como nuestro intento sea conseruar la humana salud, damosle el mas conforme a este proposito, que es: Que el hombre que se exercitare con moderacion, viuirá vida sin dolor, sin enfermedades, y con descanso: lo qual nos significa la senteucia, por aquellas palabras: Quien se exercita descansa.

Pero el perezoso dormilon, el amigo de la ociosidad, el que pone su felicidad en descansar a pierna tentida. Deste tal dize la segunda parte: Y el que está en ocio trabaja: porque está sujeto a mil enfermedades causadas del ocio, que de ai nacen dolores, y trabajos; como se prouarà en el presente discurso.

La verdad que nos enseña la primera parte del Refran, es de suyo tan manifiesta a los hõbres, q̃ sin autoridades, ni razones ella propria se dá a entender: porque ninguna cosa ai

Galen. hoc docet 2. de sanitate tuenda, c. 9. dum agit de eo quod est cõmune omnib⁹ exercitationibus.

que tanta parte sea para la conseruacion de la salud, como el moderado exercicio: loqual à mostrado la experiencia. Y vemos que cõ su mouimiento el calor natural que nos dá vida, y sustenta, se aumenta en todos los miẽbros, y se esfuerça para lançar los superfluos excrementos del cuerpo, No solo en los hõbres el mouimiento continuo, es causa de cõseruacion, mas tambien todas quantas cosas Dios criò en el vniuerso, parece, que nos estã diziendo, que ellas se perficionan, y sustentã con mouimiento: De las superiores vemos, que el Sol contino se mueue, y que la Luna, y los demas Planetas, con los cielos nunca dexan su curso. El fuego siempre está obrando; el ayre anda de vna a otra parte, las aguas, las fuentes, y los rios, siempre corren, y la propria tierra, si no la exercitan, y mueuen nunca dá buen fruto. Tiene el que se exerçita encerrado en si mucho contento, y alegria, cosas necessarias para la salud corporal: porque el exercicio, y trabajo, son quien adquiere las riquezas; en cuya possessión está gran parte de la salud: Trastorna el exercicio el mundo desde el Oriente al Ocasso, sulca el mar, leuanta las velas de los pensamientos, y en lo mas remoto del mundo, saca de las entrañas

de

de la tierra, y mar, el oro, plata, perlas, y piedras preciosas. Por medio del exercicio, y trabajo, se adquieren los cetros, y señorios: este busca las caças, los plazeres, y contentos: busca tambien el sustento para la vida, los paños, y preciosos vestidos, para abrigar el cuerpo, los cauallos, y animales para seruicio del hombre; las casas, y palacios, para que nos defiendan de las inclemencias, y rigor del calor, y frio. Y finalmente en el trabajo, pone todo el genero de los mortales, las fuerças, el vigor, la firmeza de los neruios, y los altissimos, y profundissimos cimientos de toda la salud, y descanso; como nos dize el Refran presente.

Y porque mas particularmente se entienda la sentencia de que tratamos; se aduierta, que se siguen al cuerpo humano tres cosas de mucha importancia con el exercicio, que son durezà en los miembros, aumento del calor natural, y mas veloz mouimieuto en los espiritus. Y á estas tres cosas, se siguen otras tres muy prouechosas: porque de la dureza todas las partes adquieren mayor fortaleza, del aumento del calor, se sigue, que todas las obras naturales, se hagan con mayor perfeccion: del mouimiento de los espiritus,

viene,

viene que los escrementos, se euaquen, y los vapores, y angosturas, se mundifiquen, y descarguen dellos. Hipocrates, rayz, y fuente de las verdades medicas, nos enseñó esta en el sexto de las enfermedades vulgares, diziẽdo: El trabajo dà fuerça a los miembros, y aumenta la carne, lleuando la sangre por toda la machina del cuerpo: y el manjar mãtiene las entrañas, y el sueño ayuda à las funciones naturales. Platon fue deste proprio parecer en el timeo, diziendo: El exercicio dá fortaleza, y el ocio enflaqueze, y debilita. Y en el dialogo theæteto, ó de ciẽcia dize el mismo: Por ventura el habito, y fuerça corporal, no se corrompe con la torpeza, y con el ocio, y con el mouimiento y exercicio se conserua? El buen viejo Hipocrates, considerando, que todo lo mas del arte que conserua nuestra salud, y vida, consiste en guardar cierta proporcion, entre la comida; y el exercicio dixo galanamente. La conseruacion de la salud està en no hartarse de comida, ni tener pereza para el trabajo; q̃ biẽ cõsideradas estas palabras, son las proprias de nuestro Refran. El doctissimo Fulgencio, conociendo tambien el prouecho que se sigue a los humanos, del exercicio, vino a dezir: El exercicio es conseruaciõ

*Vetustißimus Hipocrat. verus ac rationalis medicus libr. 6. de morbis vulgaribus sentẽtia 10. ait: Labor articulis, & carnibus cibus, somnus visceribus.*

*Galen. in cõmentario ait: Exercitatio quidem articulis, & carnibus vtilitatẽ præbet: Plato in thimeo, & in theæteto.*

*Aristot. 5. problemat. problemate 33. ait: Propter quid sanum est, à cibo subtrahere, laborare autẽ plus.*

*Hipocrat. 6. popul part. 4. text. 20. inquit: Cõsilium sanitatis esse, non satiari cibis, & impigrum ad labores esse.*

de la vida humana, fortaleza de las virtudes, ganancia y grangeria del tiempo, enemigo de la ociosidad, deuda de la juuentud, descanso, y alegria de la vejez, dispertador del calor natural, ahuyentador del vicio, y muerte de las enfermedades.

Por el contrario la pereza, y ocio acarrean (como dize la segunda parte del Refran) mil generos de trabajos, y enfermedades. De adonde Galeno, en el libro de cachochimia, vino a afirmar, que la quietud, y falta de exercicio, es enemigo capital de la salud: porque los cuerpos de los perezosos, se rellená de humidades superfluas, y no apetecen la comida. De la misma manera que la llama con el humo turbulento, y gruesso, se ahoga, y apaga, assi nuestro calor natural con la falta de exercicio, sufocado, y oprimido con la multitud de excrementos, que en el cuerpo se detiené, se enfria, mortifica, y debilita tanto, que no puede lançar de si los excrementos; antes los poros angostos se atapan: de adóde se causan opilaciones, apoplexias, gota, pasmos, y catarros. De aqui se sigue luego forçosamente, el llamar al medico, el vsar de xaraues, apocimas, çarça, y palo, purgas, y otros infinitos generos de medicamentos, todos fastidiosos, y

*Galen. lib. de cachochimia. cap. 3.*

aborrecibles à la naturaleza, y que nos enuejecen, y consumen sin tiempo. Vino a dezir el elegante, y docto Cornelio Celso, conociédo estos daños; que la vida ociosa en ninguna manera es prouechosa. Bien se prueua esta verdad, cō lo que arriba diximos de las aguas que siempre estan en continuo mouimiēto: las quales se conseruan sin corrupcion alguna, y las que en los estanques, y lagunas estā ociosas, y detenidas, se corrompē, y enfermā. Vese tambien esta verdad en los brutos animales, que enel tiempo del Imbierno, passan su vida en las cauernas, y cueuas de la tierra: los quales por falta de exercicio estan casi sin sentido muertos. Lo proprio nos muestran los captiuos, y detenidos por carceres, y calaboços, cuyos cuerpos, con el abundancia de humores, y excrementos detenidos en sus venas, y entrañas, se muestran de color aplomado, abohetados, y como cenizientos. El poeta Homero, en dulçe verso, afirma, q̄ les hombres perezosos, que viuen vida ociosa, ni son buenos para la guerra, ni para dar consejo en la paz: porque como estos tales, solo entienden en criar carnes, y humedad, viuiendo a lo epicureo: la propria gordura ahoga el calor natural, y estan muy sujetos a corrupcion;

*Aristot particula 5 problem. 21. sic ait: Quam ob causam qui humida constāt natura facile à labore estuq; strangulātur? An quia calefactum*

como

como dize el philosopho en la quinta particula de sus problemas, Y Galeno en diuersas partes. Y Rasis, en el 16. del cōtinēte. Y estos tales tienē poca sangre, y enuejecen en menos tiēpo; como testifica el proprio Aristoteles: y en qualquier enfermedad q̄ les suceda muerē cō mas celeridad, q̄ los q̄ son de pocas carnes, y exercitados. Doctrina es del doctissimo Hipocrates, en el libro segundo de los aphorismos, sentencia quarenta y quatro. Y Galeno, con todos los que comentan a Hipocrates, vienen a afirmar, ser la causa, la humidad, y gordura, que oprime el calor natural; de la qual carecieran, si se exercitassen.

Siendo pues assi (como euidentemente queda prouado) que son tantos, y de tanta importancia, los prouechos que a los humanos se siguen del moderado exercicio. Quiē aurà de tan basto, y rustico entendimiento, tan enemigo de la verdad, y de su salud, que no ame el trabajo y aborrezca la inutil vida perezosa, y ociosa; pues della se causan tantos, y tan diuersos males? Y quien aurá tambien, que considerando las razones, y autoridades de tan insignes varones, no conozca, que: Quien se exercita descansa, y el que está en ocio trabaja.

*humidum aer fit itaque acrius urit. Galen. etiam sexcentis in locis, & rasis 6. cōtinentis. Hipocrat. medicinæ fons, & parēs 2. aphorismo. sententia 44. sic ait: Admodum crasi natura celeriusmoriuntur, quam graciles. Valesius incōmentario; ex Galeni doctr. dicit reddens rationē: Habent enim exiguū calidum, idque paratissimum ad suffocādum, cum habeant, & multum humorem, qui obruat, & angustas vias, quibus ventilatio fiat: si tamē essent exercitati, non essent crasi.*

Supuesto pues q̃ el exercicio es de tãta importãcia, para la salud, como queda referido; cõuiene agora; q̃ se sepa, q̃ modo đ exercicio, y á que hora, y en q̃ quantidad se aya de vsar.

*Galen. noster 2. de sanitate tuend. capit. 8. exercitij diferentias docet, & Auicen. lib. 1. fen. 3. doctri. 2. c. 2. vbi ait: Nam exercitium aliud est multum, aliud est paucum, &c. Diuinus Plato 7. de legib⁹ circa finẽ*

Las diferẽcias, y modos de exercicios, son en tanta diuersidad, como se podra ver en el libro segundo, q̃ escriuio Galeno, de conseruar la salud. Y en Auicena, fen. 3. del primero, doctrina segunda. Pero el principal exercicio, y q̃ alaba Galeno, como mas conueniẽte, es el juego de la pelota pequeña: porque en este juego, se mueuen todas las partes del cuerpo, con saltos, carreras, leuantarse, y bajarse con presteza. El diuino Platon, en el libro septimo de sus leyes, acõseja a los mancebos, q̃ se dé al exercicio de la caça. Y Licurgo, establecio leyes a los Lacedemones, q̃ todo el tiempo q̃ vacassen de la guerra, lo gastassen en perseguir fieras por los mõtes, y cãpos; como lo escriue Plutarcho, en la vida de Licurgo. Porque en el exercicio de la caça; segun afirma Dion, el cuerpo se haze mas robusto, y el animo mas varonil, y fuerte. Pero como estos generos de exercicios, no seã acomodados para algunas gentes, por las ocupaciones necessarias, que acerca de sus oficios tienen, no se podra vsar dellos todas vezes.

*Plutarchus in vita Licurgi.*

Y assi

Y assi digo, que si el modo de viuir es tal, que se trabaja corporalmente con el; como es el q̃ vsa el labrador, cultiuando el campo, y el carpintero asserrando la madera, y el soldado marchando, y aun el medico visitando a pie, que en tales casos, no ai que buscar otro exercicio; porque este bastarà para su cõseruaciõ. Pero con todo esso, no podemos dexar de auisar a quien goza de salud, y quisiere asigurarla, que cada dia antes de comer (auiendo primero euaquado las superfluidades del viẽtre) o salte, o juegue vn poco à la pelota pequeña con moderada celeridad, y sin mucha demasia; o juegue a los bolos, o al argolla, o haga otro genero alguno de exercicio, en que se mueuan ygualmente braços, piernas, y cuerpo. Despues de la comida conuendrà descãsar, por espacio de vna hora, y andar luego vnos passos, para que la comida descienda al fondo del estomago. Pero despues à la tarde antes de la cena, es bueno mouerse, con mas celeridad, y sin mucha demasia. Celebrada la cena, importa descansar algun espacio, y despues passearse hasta entrar en la cama. Es tambien exercicio para los flacos, andar a cauallo, o en coche, o litera, y en silla de manos, y en naue, o barco.

*Aretius 7. de diuturnor. curatione, capit. 3. Auic. etiam lib. 1. fen 3 doctrina 2. cap. 3. sic ait: Oportet præterea, vt qui exercitatur incipiat, & superfluitates ab interioribus expellat; scilicet in testinis, & vexica: deinde exerciteiur.*

*Aetius etiam lib. 1. sermone 3. c. 2. Galen. 2. de sanitate tuenda, cap. 2 & cap. 9. eiusdem libri, dicit esse etiã exercitiũ id quod fit in cunis stando aut sedendo, aut iacendo, aut paruã naui culam intran*

Aqui ſe aduierta lo que el gran Hipocrates nos enſeña, en el libro ſexto de las enfermedades vulgares, parte quarta, que a los que ſon de naturaleza caliente, conuiene refrigeraciõ beuida de agua, y quietud. Auicena, no ſolo a los calidos, y ſecos, priua del bien del exercicio; mas tambien dize, que a los frios, y ſecos haze menos prouecho el exercicio, que a los calidos, y humidos.

Y para que ſe conſiga el bien que ſe deſſea, del exercicio moderado, tendra ſiempre en la memoria el deſſeoſo de ſalud, aquella ſentẽcia del viejo Hipocrates, que nos amoneſta, q̃ el que eſtuuiere neceſsitado de alimento, no ſe exercite, ni trabaje: porque la hãbre enflaqueze, y ſeca el cuerpo; y el exercicio cauſa el proprio efecto, y juntandoſe eſtas dos cauſas, pondrá en extrema neceſsidad el que ſe exercita. Deſte proprio parecer es Galeno, en el comentario, y todos los interpretes de Hipocrates. Auicena, en el libro 1. fen 3. es de opiniõ, q̃ es mejor exercitarſe tiniẽdo en el eſtomago comida, que no eſtando vazio, y falto.

Es de mas prouecho el mouimiẽto hecho en parte clara, raſſa, y de ayre limpio, y puro, lexos de lagunas, y muladares, y adonde aya flores oloroſas, y verdes prados, y que no ha-

*do, quod etiam docet Auicena, capite proxime citato: ſcilicet libro primo fen 3. doctr. 2. c. 3 ſic ait: Eſt autem cum exercitiũ calidæ, & ſiccæ cõplexionis ad ægritudines perducit. Hipocratis ſentẽtia ſic ſe habet: Vbi fames nõ oportet laborare 2. aphoriſ. 16. Galen. in cõmento hanc tenet ſententiam. & Auicen. lib. 1. fen 3. doctr. 2. capit. 3. dicens: Et propter hoc dixerũt quidam, quod cum forte exercitium neceſſarium eſt, bonum eſt, nõ ſit ſtomachus vehementer inanitus.*

ga frio, ni estè á la sombra ( sino es que duele la cabeça) que en otros lugares humidos frios y suzios. Procurando siempre en tal ocasion alegria, tranquilidad de animo, y compañia agradable.

Conuiene tambien en el exercicio tener regla, y medida, desuerte que no se exceda: porque de no ser moderado, teplado, é ygual, se dissipan los espiritus, y se adelgaza el cuerpo, y los neruios se debilitan, y se acarrea en mas breue tiempo la vejez, como lo dize Auicena. Y Galeno, en el libro que a este proposito escriuio, en el capitulo tercero dize, q̄ el no alaba el exercicio inmoderado, como es el correr, y otros desta suerte. La misma sentençia tiene Auerroes, en el sexto del coliget, capitulo segundo; con los quales concuerda Aristoteles, en el quinto de los problemas, question nona, adonde pregunta: Que por que causa de la veloz carrera, en los hombres y en los otros animales, suceden enfermedades, en las partes vezinas a la cabeça? Y en el tercero problema de la propria particula, buelue à preguntar: Que porque se les seca, y baja el vientre a los q̄ hazen mucho exercicio? Y responde, q̄ la gordura del vientre se deshaze, y cōsume cō el exercicio demasiado.

Quātitas exercitij.

*Auerroes, lib. 6. capit. 2. de exercitio ait: Quod est quia forte exercitium corpus nimis exsiquat, & debilitatem inducit, et hoc magnifestatur in forti exercitio exercitantis.*

*Aristot 5. particula problem. 9. sic ait: Propter quid velox cursus, & in homine, & in alijs animalibus morbida facit, quæ sunt circa caput.*

*Problemat. 3. eiusdem particulæ etiam dubitat dicens: Propter quid venter solùm arefactus exercitantium [illegible] quia plurima pinguedo est, circa ventrē*

*Particula tamen 31. problema. 14. interrogat: propter quid exercitiũ est incoferens ad acutum visum. Hipoc. 2. aphoris. sentẽtia 48. exercitij metam tradidit cum ait: In omni motu corporis cum cœperit laborare cesare statim acopum, id est sine lasitudine est. Hac etiam sentẽtentiã Gale. in arte medicinali vsurpauit.*

*Ac doctißimus Auerroes 6. colliget, cap. 2. Auice. etiam lib. 1. fen 3. doctri. 2. capit. 3. & Galen. 2. de sanitate tueda, c. 7. terminum exercitij tradunt dicentes quantitatem exercitij esse, quousque homo sudare incipiat, rubificari, & vena in*

Alude el mismo Aristoteles tambien a esto en la seccion treinta y vna, problema catorze adonde afirma, que el exercicio ofende, y daña la vista; porque seca los ojos. De adonde se manifiesta la razõ, porque los viejos son de mas corta, y turbia vista q̃ los moços; que es porque los ojos de los viejos por la sequedad, se bueluẽ mas duros, y de sustancia mas dẽsa.

Siendo pues assi, que el que no se exercita trabaja; como afirma nuestro Refran: y siẽdo tambien verdad, que el exercicio demasiado causa los inconuenientes dichos. Aduierta el que procura salud, que entonces deue cesar, y parar del exercicio (si quiere sacar prouecho del) quando se comiença a cansar. Esta regla nos dio Hipocrates, diziendo: En qualquier mouimiẽto del cuerpo deuemos descãsar, quando comencamos a sentir cansancio, y assi no aurá lasitud.

El comentador Auerroes, sapientissimo varon, en el libro sexto del coliget. Y Auicena su competidor, en el libro primero, fen tercera, doctrina segunda. Y Galeno de quiẽ el vno, y el otro lo vsurparon, en el libro segũdo de sanitate tuenda, capitulo septimo, traẽ doctissimamente la regla con que el que se exercita á de conocer el termino, y fin, y quã

do

do será bien que descanse del mouimiento: y dizen que es quando el hombre començare a sudar, y el anhelito se aumentare, y el color del cuerpo se vuiere rubificado, o encarnado, y las venas de las manos, y otras partes se hincharen. Entonces pues podra (conociendo estas señales) el que procura salud descansar del exercicio; el qual hecho con las conndiciones aqui ya propuestas, es ciertoque aumẽta, y conserua la salud, corroborando el calor natural, y dispertandole para la expulsion de las superfluydades, y que alegra a los misseros viejos melancolicos, y ahuyenta el vicio de los jouenes, y que es grangeria del tiempo, destruydor de las enfermedades; y por el cõtrario el ocio, acarreador de vicios, padre de la pobreza, y deshonra, y causa de infinitas enfermedades, que es lo que nos testifica la sentencia que declaro.

*grosari.*
*Auicen. 2. coliget capit. 2.*

Ai muchas personas tan ocupadas en letras, y de oficios tan graues, y necessarios, que por no perder alguna autoridad (aunque conozcan el prouecho del exercicio) se estan todo el año sin gozar del campo, ni exercitarse. De adonde se les sigue, que siempre tengan el estomago indigesto, flaco, y el cuerpo sujeto á graues males, por la multitud de flemas,

*Auicen. lib. 1. fen 3 doctrina 2. capit. 4.*

que en tales sujetos se crian. En estos tales, ya que no hazen exercicio, supliran los fregamientos por el. Que aunque Auicena dize, que las fricciones, son aparato, y preuencion para el mouimiento, con todo esso, si se hazē conforme razon, suplen por el exercicio, euaquando los excrementos de la tercera regiō; como testifica toda la escuela medica, principalmente Auerroes, en el sexto del coliget, por estas palabras: Las fricciones tienen su intencion, en la euaquacion de las superfluydades de la tercera digestion.

Y porque el curioso pueda gozar de remedio de tanta importancia, sin inconueniente alguno, y acomodarle conforme fuere la necessidad. Aduierta que ai quatro diferencias de fregamientos, segun Hipocrates, y segun Galeno, en el libro segundo de la conseruaciō de la salud, capitulo tercio. Estas son fregamiento duro, fregamiento blando, fregamiē to poco, y fregamiento mucho. Entre estas quatro diferencias principales, puede auer (como enseña Auerroes) otras medias. Estas quatro diferencias comprehendio Hipocrates en breues palabras diziendo: El fregamiē to tiene virtud de abrir, y de cerrar, de engordar, y de enflaquezer. El duro, de cerrar. El

*Auerroes, 6. col. capi. 3. primis verbis ita scribit: Fricatio similiter habet intentionem in superfluitatum euaquatione, tertiæ digestionis. Hipocratis verba sunt hæc: Frictio vim habet soluendi, ligandi, carnem augendi, minuendi; nempe dura ligandi, mollis soluēdi, multa minuendi, mediocris carnem augendi. Hæc Hipocratis sententia explicatur à Galen. 2. de sanitate tuēda c. 3. & Auic. lib. 1. fen 3. doctrina 2. capi 4. etiam eam explicat. Quemadmodū Auerroes 6. collig. capit 2. Frictio (ait Aui-*

blando,

blando, de abrir. El mucho, de enflaquezer. Y el moderado, de criar carnes: Conocidas estas quatro diferencias, y sus efectos, vsarà cada vno dellas, conforme lo pidiere la necessidad. Y assi el que fuere de blandas carnes, poros abiertos, y rara contestura, si quiere fortificar sus carnes, vsarà de fregamiento duro: el qual se haze cõ paño aspero, y con buena fuerça. Y por el contrario, el que fuere de duras, y melãcolicas carnes, y poros cerrados, vsarà a fregarse cõ las palmas blandas de las manos, poca fuerça, y suauidad: porque con este modo de fregamientos, se ablandan las carnes, y se abren los poros. La tercera diferencia de fregamiento, es que sea mucha, y porfiada: con este fregamiento, se deshazen, y consumen las carnes, y es euidente prouecho para los carnosos que engordan mucho: porque les consume el vnto, y gordura. La vltima diferencia, es el fregamiento moderado: este cria, y engendra carnes, y haze engordar los flacos.

*cen. cap. nuper citato) alia est dura quae restringit, vel inspissat, & fortificat: alia est molis, quae relaxat, & alia est multa, quae macrescere facit, et alia est temperata; quae ingrossat. Cumque haec componentur, prouenient, paria nouem.*

*Et est etiam fricatio, quae est aspera; scilicet cum pãnis asperis.*

La hora mejor para los fregamiẽtos, es la de la mañana, como la del exercicio, despues de auer euaquado la vexiga, y viẽtre. Son de mas prouecho hechos por la propria persona: porq̃ siruen tambien de exercicio. Fregar-

*De hora frictionis agit Galenus. Auicena, et Auerroes in locis citatis.*

ſean primero las piernas, y luego los braços, y deſpues lo reſtante del cuerpo, acabando cõ peynarſe la cabeça; y no es inconueniente alguno, que ſean házia arriba, o házia abajo: o tranſuerſales las fricciones: porq de qualquiera ſuerte, ſe conſigue el efecto.

# Dieta, y mangueta, y ſiete ñudos à la bragueta.

## ERFRAN XXXX.



RES remedios aſſaz eficazes nos pone el preſente prouerbio ante los ojos con los quales el prudente: ſi los vſare con aduertencia, conſeruará ſu ſalud. El primero dellos es dieta. Por eſte nombre: Dieta, entiende ſiempre la medicina, el vſo de las ſeys coſas no naturales, como es el exercicio, comida, beuida, ſueño, ayre, Venus, &c. De todo lo qual auemos tratado, y ſe tratará, ex profeſſo de lo que falta, en ſus lugares particulares. Y aſsi en quanto a eſta parte, ſolo

se aduierta, y considere el artificio de que vsa este oraculo Español: y como en tan cortadas y breues palabras, nos amonesta, auisa, y exorta, con solo dezir: Dieta, todo aquello que Galeno, Hipocrates, y los demas doctos medicos, en copiosos libros escriuierō. Como si haziendo vn silogismo demonstratiuo, viniera a concluyr, que la dieta es la parte mas principal de la medicina: porque con esta, euita el prudente las enfermedades; con esta se libra dellas despues que le assaltaron; con esta escusa el enfado, y molestia de purgas, y xaraues; con esta huye los engaños, y embelecos del medico adulador, sin ciencia, que solo atiēde a chupar como sanguisuela la sangre, y dineros del missero paciente; y con esta en conclusion, se restauran las fuerças perdidas de los languidos conualecientes. Galeno, que entre medicos lleua la palma, en el libro de la constitucion del arte medica, y en el libro primero de sanitate tuenda, afirma, q̄ de las tres partes en que se diuide toda la medicina: las quales son la que toca a medicamentos, y la que toca a obra de manos, y la vltima, la que conuiene á la dieta, que esta vltima es la mas principal, y necessaria. Las razones que trae Galeno, y los demas autores, son muy firmes.

*Galen. noster, lib. de constitut. artis medi. cap. 19. asserit dietam præstātiorem esse cœteris medicinæ partibus quia est conseruatrix, refectrix, & præcautrix: cum multo præstantius sit morbum non admittere, quam ab eo liberari, vt exemplo posito in gubernatore nauis ibi docet Galenus.*

Dizen

*Preterea præstantior pars est, quia cōuenit tum sanis, tum etiam ægris; vt docet Gale. 1. de sanitate tuenda capit. 1. & lib. de theriaca ad pisonē & lib. de sanguinis misione, c. 7. asserit dietam esse firmissimum fundamentū, sine quo reliqua præsidia non conferunt.*

*Princeps tamen Auicena 4. primi capit. 1. docet periculosissimos morbos solo diete beneficio profligatos fuisse.*

*Preterea probatur diete nobilitas & necessitas; ex Galen. 1 de crisibus, capit. vltimo, et ex Auice. 1. 4. tractat. 2. capi. 7. non multum post principiū, §. quod si ignoraueris: quibus in locis docent*

Dizen pues, que aquella es mas excelente parte de la medicina, que no solo aprouecha a sanos, pero tambien a enfermos. Y passando mas adelante corrobora Galeno esta verdad, afirmando que la dieta, es fundamento, sin el qual, ningun remedio, que sea de eficacia, se puede acomodar bien a los hombres. Esto nos dize en el capitulo septimo del libro de las sangrias, y en otros muchos lugares. El principe Auicena, en la quarta del primero, capitulo primero afirma, que muchas, y muy peligrosas enfermedades sanan con el beneficio de la dieta, sin otro auxilio alguno. Puedese tambien prouar esta verdad con razon, diziēdo: Aquella es mas prestante, noble, y necessaria parte de la medicina, que con mas seguridad conserua la salud, y aplaca las enfermedades. La dieta pues, es a quien conuienen estas condiciones: luego la dieta es la mejor, y mas necessaria parte de la medicina. Este argumento se corrobora biē, con el autoridad de Galeno, en el libro primero de las crises, capitulo vltimo; adonde testifica, que el buen medico, no conociendo la idea de la enfermedad, se ha de acoger à la dieta, como a segurissimo remedio, sin hazer otro, hasta tanto que reconoz-

ca

ca bien la qualidad del enemigo. Deste parecer es tambien el sabio Auicena, en la primera del quarto, tractado segundo, capitulo septimo. Entendida pues esta verdad, q̃ cõ autoridades de celebres varones, y con apretados silogismos, queda manifiesta: muy rudo, y tardo será el entendimiento que no conociere, quan preñada palabra, y digna de ser estampada en las memorias; es la primera, q̃ nos pone á la vista este Refran, con solo dezir: Dieta.

*quod quando non cognoscimus egritudinem, ad dietã necessario reuerte re debemus.*

La segunda cosa que nos dá la sentencia con que podamos defendernos de las enfermedades, y de los medicos, boticarios, y barberos, es la mangueta. Y porque no quede duda alguna, en cosa de tanta importancia, se aduierta aqui, que es lo proprio dezir mangueta, que dezir xaringa, con que se echan las medicinas: mas porque antiguamente, en muchas partes de España, y aũ en estos tiempos en el Reyno de Valencia, se vsa a recibir las medicinas, con vnas mangillas, o manguetas, hechas de cuero, o con vexigas: por esta causa el Refran vsa deste termino, mangueta, dandonos auisso, q̃ cõsiste grã parte de la conseruacion, y prorogació de la vida humana, en no vsar de xaraues, y purgas, para

De clisteribus.

descargar

descargar el cuerpo, y viétre, de los excremen tos detenidos en el, antes auerse de hazer esto seguramente, y sin inconueniente alguno, cō el admirable remedio de las ayudas, que llamamos medicinas.

Es este genero de remedio, que aqui nos propone el Refran, el mas siguro, necessario, conueniente, y vsado en todas las naciones del mundo, assi para ahuyentar las enfermedades, como para conseruar la salud, de quantos la curiosidad humana, hasta oy â experimentado. Plinio, en el libro octauo de su natural historia, capitulo veinte y siete, dize, que este remedio de las medicinas, le mostró a los racionales, el aue que en Egypto llaman Ibis: la qual tiene el cuello largo como grulla; y en sintiendose enferma, enseñada por la sabia naturaleza, lleno el largo pico de algun licor, tuerçe el cuello, y se infunde por la via de la euaquacion, el medicamento que lleua en el. Con el qual artificio, cura sus males, y dessocupa el vientre.

*Plini. lib. 8. historiæ naturalis, capit. 27 sic ait: Simile quidem, & volucris in eadem Egypto mōstrauit, quæ vocatur; Ibis, rostri aduncitate per eam partem se perluēs, qua reddi ciborū onera maxime salubre est.*

Muestra bien nuestra lengua Castellana, la prestancia, y excelencia del beneficio que los mortales reciben con este medicamento; pues a ningun otro remedio dá nombre de medicina, sino a solo este. Y assi quando dize

el medico, que vsemos medicina, no auemos de entender otro medicamento alguno, sino el de la mangueta, que el Refran aqui nos propone; pues por figura antonomasia, y excelencia, se á alçado con este nombre de medicina. Algunos curiosos, dizen, que no se llama medicina, sino melecina, y que tomò este apellido de la miel con que se guisa: pero yo mas creo á los que afirman, que por excelencia se dize medicina.

Dele pues cada vno el nombre que quisiere, o le llame medicina, o melecina, o ayuda, o clyster, o seruicio, o mangueta, como el Refran, que la disputa del nombre, importa poco, respecto de lo mucho que importa saber, la gran vtilidad deste remedio; pues con el se euaquan los excrementos detenidos en el vientre, que suelen ser causa de la muerte; con el se constriñe, y detiene el humor que corre mucho; con el se aplacan los insufribles dolores; se resueluen ventosidades, se lauan, mundifican, conglutinan, y dessecan las llagadas tripas; matanse, y expelense las lombrizes: y en conclusion los cuerpos consumidos, y secos, suelen humedecerse, y criar carne cõ el auxilio de la mangueta.

*Clyster dicitur Latino sermone à verbo Græco quod significat lauare. Propter ea quod intestina abluuntur clystere.*

*Clysteria vere, aut euaquant excrementa, quæ detinentur, aut cohibent eos qui immodice fluunt humores, aut flatus discutiunt, dolores sedant, detergunt, lauant, exsicant & aglutinãt exulceratas intestino partes.*

Y porque ai muchas personas, que aunque

*Non nulla etiam carnem generant, & cicatricem inducunt, lumbricos interfitiunt, & extrahũt, & quædam aduersus coliquationem parantur ab Aecio.*

*Emolientia pharmacha sunt, malua, althea, viola, radix borraginis, pruna semen lini, cum butiro, aut oleo confitiuntur, et clysteria ex iure extremitatum animalium cum caricis, & butiro ex Hipoc. lib. de morbis mulierum.*

*Galen. 3. libr. de sympto. causis, c. 2. ait: Serius autem quam pro consuetudine, excernit imuus venter, vel propter alimẽtorum paucitatem qualitatem ve, vel propter intestini*

viuen con salud, no gozan della perfectamẽte, por detenerse los excrementos en las tripas mas de lo conueniente; aduiertan que socorrerán su necessidad, y euitarán enfermedades, si tienen cuydado de ablandar las tripas, quando las sintieren secas; recibiendo medicina de cozimiento de maluas, maluauisco, violetas, rayzes de borrajas, ciruelas passas y linaza, mezclando con la quantidad que bastare deste cozimiento, dos onças de azeyte comun, ó de azeyte de linaza.

Es tambien excelente medicina, para que el vientre duro corra, y se ablande, vsar la mãgueta, con solo caldo de mondongo, en que dé algunos herbores, higos passos, y mãteca.

Pero si la falta que el vientre haze, fuere, porque estan durmiẽdo, y casi sin sentido los intestinos, en tal caso, se adereçan los clysteres, de cozimiento de mercuriales, azelgas, y parietaria, con sal, o alumbre, miel, y azeyte.

Sucede muchas vezes, por la delicadeza, y mordacidad de algun humor, venir con tanto impetu vnas camaras, que sino se socorren con presteza los que las padecen, se caen, y postran las fuerças, demanera que ponen la vida en contingencia. En tal caso, se lauarán

primero

primero las tripas cõ mangueta, hecha de cozimiento de ceuada, y de cortezas de calabaça, y violetas, mezclando vn poco de azeyte rossado, y açucar. Despues desto para que se detengan las camaras, recibirán medicina hecha de cozimiento de balaustrias, çumaque, arraihan, membrillo, y rossas secas; cõ el qual cozimiento, mezclen vn poco de almidon, o bolo armeno.

Tambien se suele leuantar en los vientres de los hombres, tanto viento, que con el estẽdidas las tripas, y tiradas, recibẽ dolores insufribles. Mitigaràse el dolor en este caso, recibiendo medicina de cozimiento de mançanilla, ruda, oregano, mayorana, poleo, y anis; mezclando con lo que bastare del cozimiento, dos onças de azeyte de ruda, ó de mançanilla. Pueden tambiẽ las tripas doler, por otras muchas causas; socorrerase el dolor cõforme á la diuersidad de la causa, comunicando en tal sucesso prudente medico: q̃ nuestro intẽto aqui, solo es preseruar los hombres de las enfermedades, no les dexãdo caer en ellas.

Y si alguno dentro de los limites de sanidad, y aun fuera dellos, se sintiere flaco, seco, y que se va consumiendo, es parecer del docto Aecio, que reciba medicina,

*rum in becilitatẽ, aut eorum obtunsum sensum. Quæ flatus discutiunt clysteria his constant, quæ calida sunt, & modice siccant: vt sunt quæ confitiuntur ex decocto camemali, rutæ, anisi, origani, pulegij, serpili, calcmensi maiorana, & alijs huius naturæ, cum oleo rutaceo, camamelino, et simlib⁹ Quæ vero valentius discutiũt, siũt ex oleo cõmuni in qua ferbuerint, cariophilius, casia lignea, cinamomum, nardus galangæ, carpesia cum vino admiscentur semper emolientia.*

*Quæstio an clysteria nutriant.*

que le sustente, y humedezca. Hazese de buen caldo de carne, leche de ceuada, yemas de gueuo; y algunnos mezclan vino, si tienen sospecha de frialdad.

*Galen. sectione 4. aphoris. conmento 12. sic ait: Sola enim ea vemi à natura apta sunt, quæ in ventriculo continentur, eorum vero quæ continentur in intestinis nihil potest per vomitum euaquari. Lib. quoq; 13. meth. dixit: Quæ infusa sunt ex omnia ad ieiunum intestiuum vsque ascendere nõ possunt*

Acerca destas medicinas, que dezimos, sustentan el cuerpo, ai vna question muy reñida entre los medicos antiguos, y modernos; si es verdad, que pueden alimentar el cuerpo las cosas sustantificas, que se infunden por ayuda con mangueta; los que dizen, que no, fundan su opinion en aquel lugar de Galeno, que se lee en la quarta leccion de los aphorismos, comento doze; adonde dize este graue autor; que solas aquellas cosas que se contienen en el estomago, pueden euaquarse por vomito; y aquello que estuuiere en los intestinos, no. Y en el decimotercio del methodo, dixo; que lo que se infunde por clyster, aũ no puede llegar al intestino jejuno. Dizen pues los deste parecer; que ninguna cosa puede sustentar nuestro cuerpo, sin que primero se altere, y cueza en el estomago; y que lo que se infunde por medicina, no puede llegar al estomago; segun enseñan estos lugares de Galeno: y que asi no sustentan los clysteres, y que será cosa superflua vsar dellos, para aumentar fuerças, y carnes.

Pero

Pero los que afirman, que se puede dar sustento al cuerpo por mangueta, responden cõ otros dos lugares de Galeno. En el primero (que se lee en el libro septimo de los aphorismos, sentencia decima) dize este autor, que sucede algunas vezes, subir tanto los medicamentos, que se infunden en las tripas, que se euaquan por vomito; lo qual se ve claro en los que padecen la enfermedad dicha, ñudo de tripas; en la qual se vomita el proprio estiercol. Lo proprio enseña en el libro tercero de sinthomatum causis. De adonde infieren, que pues llega esta sustancia al estomago, q̃ tambien sustentará.

*7. sectione aphorism sentẽtia 10. & 3. de simptho. causis inquit Galen. quippe nõ nullis chysteria adeo ascenderunt, vt vomitione rejicerentur, quemadmodum stercus per lethales volaulos.*

Pero la sentencia mas verdadera, y que la experiencia a enseñado acerca desta duda, es que los caldos sustanciales, yemas de gueuo, y otras cosas semejantes, recibidas por medicina, sustentan el cuerpo: porque auuque no lleguen al intestino jejuno, llegan al intestino tenue, y al colon, adonde ai venas messeraycas: las quales chupan, y arrebatan el alimento, y lo dan al higado, por la vena porta. Esto baste para la declaracion de mangueta.

*Vera sententia, et conclusio tenenda est.*

*Chysteria alere posse: nam quãuis alimentũ clystere iniectũ in ieiunum intestinum nõ attingat, venæ misseraicæ non nullæ ad colon, & tenue quoque deducantur: et infra ipsum à quibus alimẽtũ arripient.*

En quanto á la vltima parte del Refran, se aduierta bien el termino con que nos enseña vna de las cosas mas necessarias para la salud,

de quãtas los humanos pueden abraçar, que es la castidad, y templança, acerca del acto venereo, diziendo: Siete ñudos à la bragueta. De adonde entenderemos quan necessario sea huir el deteſtable vicio de la carnalidad: el qual abreuia la vida, corrompe las virtudes passa los terminos y ley de la razon, destruye los cuerpos, y finalmente haze los animos, y fuerças de los hombres afeminadas.

Y porque no parezca que esta sentencia, dize sin gran consideracion, que añudemos con siete lazadas el desseo libidinoso, sin dexarnos vencer del; aduierta el prudente las palabras que a este proposito, dize el philosopho, escriuiendo al Magno Alexandro, en el libro de secretis. Y por tanto (dize) te ruego Principe, y Emperador clementissimo, que no te inclines á la bajeça del coito, ni al apetito de las mugeres: porque el coito, es propriedad de los puercos, y la gloria, y honrra que a ellos les dá, essa te podra dar a ti: El inuentor de la racional medicina Hipocrates (de quien dize Macrobio, en el libro de somno Scipionis, que no supo engañar, ni ser engañado) afirma, que el coito es especie de aquella gran enfermedad, que los medicos llamã epilepsia, y los Castellanos gota coral;

*Aristot. lib. de secretis secretorum.*

*Hipocrates.*

*Machrobius lib. de somno Scipionis Coitum quandã esse epilepsiæ speciem, docet Galen. lib. 14. de vsu par-*

dando

dando a entender, que con la venus, ni mas ni menos, que con esta enfermedad, se daña, y ofende mucho el entẽdimiento; como lo notò Apuleyo, en el apologia primera. Deste parecer es Galeno, en el libro catorze de la vtilidad de las partes; adonde enseña, que el acto venereo es vn pasmo, y gota coral, que assalta los animales, priuandoles los sentidos. Celio Aureliano tiene la propria sentencia, en su libro primero. Y el philosopho parece, que conuiene con estos graues autores, en el libro tercero de los problemas, en la sentencia nona, por estas palabras: Los mas de los hombres en el coitu desfallezen, y tienen falta de animo. Y en otra parte dize; que los deleytes, son gran impedimento, para la prudencia; y que mientras vno mas parte dellos tomare, tanto mas atras se quedarà en el juyzio; y pone exẽplo en el deleyte de la carne. Concuerda bien cõ esto el santo Profeta Osseas, en el capit. 4. diziendo: La fornicacion, el vino, y la embriaguez, arrebatan, y quitan el corazon. El bien auenturado san Geronymo, explicando este lugar dize, q como el vino, y la embriaguez, hazẽ impotẽte el entẽdimiẽto; assi el deleite carnal peruierte el sentido y debilita el animo; y finalmẽte de hõbre

*tium, capit. 10 dicens: Quantum enim ad ea quæ in vasis cõtinentur, excernẽda ipse partium, velut spasmus qui in coitu venereo accidit, habeat momẽti ex magnis epilepsijs discas. Agebat Galen. de seminis emissione.*

Celius *Aurelian.* *lib. 1. capit. 14.*

*Aristot. 7. ethicorum.*

*Osseas, capit. 4.*

S. *Hieronymus.*

le conuierte en bruto animal. Y el mismo Geronymo, en otro lugar a este mismo proposito, dize, que las mugeres debilitan, y quebrantan e lcuerpo, juntamente con el animo. Y el poeta elegantissimamente hizo yguales las fuerças del vino, y de la Venus, diziendo; q̃ qualquiera destas dos cosas, basta para priuar al hombre de su entendimiento. A la qual sentēcia, se allega mucho el diuino Gregorio, en sus morales, quādo dize, q̃ de la demasiada venus, nace la ceguedad del entēdimiēto. Sā Augustin, con sutil espiritu, en el libro primero de los soliloquios dize: Ninguna cosa entiendo que ai, que de punta en blanco derribe mas de su alteza, y trono el animo del hombre, que las blanduras, y contactos femineos. Y lo mismo repite con mas largas palabras santo Thomas, diziendo; que el animo del hōbre, por las cosas venereas, se aplica a lo corporal, y que desta suerte las operaciones del entendimiento, se debilitan. Puedese tambien traer a este proposito aquello de Seneca en la prefaciō del libro septimo, de las declaraciones; que no ai cosa tan mortal, para los ingenios como la luxuria. El Homero de los philosophos Platon, en el libro nono de la republica, dize; que los deleytes de la gula, y de

*In capit. legimus de consecratione, dialog. 5.*

*Virgilius.*

*Nec vini, nec tu veneris copiaris amore.*

*Vno namque modo vina, venusque nocent.*

*Vt venus eneruat vires sic copia Bachi.*

*Diuus Gregorius, lib. 13. moralium.*

*Augustinus lib. 1. de soliloquis, c. 10 verba notatu digna refert.*

*Sanctus Thomas, 2 secundæ, q. 15. artic. 3.*

*Seneca in præfactione, libr. 7. declamationum.*

*Plato.*

las

las cosas venereas, son bestias fieras, maluadas, y crueles: y á los que en ellas se embueluen llaman brutos. De dos cosas dezia el Magno Alexandro, que conocia, y sacaua en limpio, que no era dios, como algunos pensauan: la vna el sueño, y la otra el coito. Marsilio Fiscino, docto medico afirma, en el libro primero de vida sana; que los hombres de letras tienen cinco enemigos. Pero el mayor de todos (dize) es el coito: porque les ofende el entendimiento. Y porque seria proceder muy à la larga, traer aqui las autoridades, y razones de insignes medicos, philosophos, y santos, que con euidécia muestran el notable daño, que el acto venereo haze á las fuerças del anima, y entendimiento, me contento con lo hasta aqui prouado. Quien quisiere ver mas, acerca desta verdad, lea a Plinio, a Aecio, a Valerio Maximo, a Simplicio, a Platon en muchos lugares, a Luciano, a Apuleyo, a Celio Aureliano, a Hipocrates, a Galeno, a Auicena, y â santo Thomas; que estos notables hombres satisfaràn su gusto en los lugares que escriuo en la margen.

No solo las fuerças del animo, como queda prouado, desfallezen, y se consumen con el acto venereos, mas las del cuerpo, se desba-

*Plutarchus in vita Alexandri, lib. de diferentia adulatoris, & amici; hoc refert de Alexandro.*

*Marsilius, lib. 1. de vita sana, c. 7. primum quidem monstrũ (inquit) est venereus coitus praesertim si vel paululum vires excesserit, &c.*

*Plini. lib. 2. c. 24.*

*Aecius quat. 3. capit. 23.*

*Valerius Maxim. lib. 4. cupit. 7.*

Simplic. in cõmento inquiri. c. 45.

*Plato, 1. de repu.*

*Lucianus, dialogo de venere.*

Apuleius apulogia *prima.*

Diuus Thom. 2. 2 *quaest. 15. artic. 3.*

Aristot. partic. 4. *problem 6. sic ait: Cur omnium maxime animantiũ,*

necn, y deshazē, por la quātidad grāde, de sangre fina, que se euaqua. Esta verdad enseña el philosopho en muchas lugares, particularmēte en el quarto libro de sus problemas; adonde afirma, que de todos los animales, ninguno ai que se resuelua tanto en aquel acto, ni q̄ respecto de su cuerpo, haga tanta euaquaciō, como el hombre; y assi (dize) andan los que lo vsan flacos, y macilentos: porque se haze euaquacion de todo el cuerpo:

Causa pues en el cuerpo humano tanta flaqueza la euaquacion que se haze en el acto: porque es de sangre muy cozida, fina, y pura. Y assi Galeno en el libro de semine afirma, que el semē no es otra cosa que la sangre exquisita, y perfectamēte cozida en las venas. Deste mismo parecer fueron Herasistrato, y Herophilo; como lo refiere Octauio Oraciano, en el libro quarto de su medicina. Enseña tambien esta verdad el Principe Auicena, en la vigessima del tercero. Pythagoras; segun refiere Plutharco, en el libro quinto de los placitos, tiene la propria sentencia. Alude a este mismo significado, aquel lugar del santo Profeta Osseas; adonde dize: Crecio el adulterio, y la sangre, tocó á la sangre. Y el vulgo comunmente por esta propria razon,

*homo post quam concubuit, dissoluitur, & languescit; an quod semē proportione sui corporis, plurimū emittit.*

*Problem. 21. eiusdem libri; iterum ait: Quare qui cō cubūt, resolui magna ex parte solent? An quod semen omnis partis corporis secretio est. Idē asserit 3. de generatione anim. cap. vltimo, et 7. de natura anim. cap. 2.*

*Gale. 2. de semine nil aliud esse semē quam sanguinem in venis exacte confectum, asserit*

*Erasistratus.*

*Erophilus.*

*Auice. lib. 3. fen. 20 tract. 1. c. 30.*

*Plutarchus.*

*Osseas. c. 4. sic ait: Adulterium inūdauit, & sanguis*

llama a los que son parientes consanguineos que son vna propria sangre. De adonde vinieron los poetas a vsar del proprio lenguaje como se ue en el libro sexto de las eneidas, y en Iuuenal, satyra primera, y en el arte poetica de Oracio.

Es necessario aqui aduertir, que en la sangre pura, de que se haze (como ya està dicho) el semen, esta gran parte de la vida, y que derramada, lleua consigo muchos espiritus vitales. Coligese esto de lo que Galeno testifica, en el libro de las sanguisuelas; adonde nos dize, no ser bueno el mucho vso de las sangrias: porque con la sangre sale juntamente el vital espiritu. Plinio es deste parecer, en el libro vndezimo. Y entendiendo Virgilio esta verdad en el libro primero de las eneidas, tomó el alma por la misma sangre. Y en el libro segundo desta obra, hablando đ Polites, dize: Cayó, y derramó su vida con mucha sangre; por esta propria razon, vsa este excelente poeta á llamar los cuerpos muertos exãgues, sin sangre; como si dixera Sin vida. Assi se ve en el segundo de la eneida, quando dize, que fue puesto el cuerpo de Hector sin sangre en el sepulcro. Y en el libro nono de la eneida, dize; que vuo gran llanto

*sanguini tetigit, & Psalmo 51. libera me de sanguinibus. S. Ioannes qui non ex sanguinibus, cap. 1.*

*Iuuenalis: Vos o Ponpilius sanguis. Horatius, vos, o patritius sanguis.*

*Galen. noster hãc veritatem docet. Lib. de hirudinib⁹ capit ultimo.*

*Plinius etiam hoc docet, lib. 11. c. 37*

*Virgil. 1. enid. ait Tuaque animam hac effudere dextra.*

*2. Eneid. Concidit ac multo, vitam cum sanguine fudit.*

*Et iterũ 2. eneid. Corpusque exsangue sepulchro reddidit hectoreum.*

*Lib. 9. eneid. sic ait Nec minor in castris luctus Ramnete reperto.*

*S. Augustinus.*

*Deuterono, c.12.*

*Gregor. Nicenus. lib. de anima, c.1. Galen. 2. de decretis Hipocrates, et Plat.*

en los Reales, quando fue hallado el cuerpo de Ramnete sin sangre. San Augustin, en el libro de las questiones del nueuo, y viejo testamento, dize; que el alma habita en la sangre. Y muchas vezes en las diuinas letras, la sangre se pone por el alma, aunque no es el alma, como se lee en el deuteronomio. Y philosophos vuo, que dixeron, ser la sangre el alma. Estos fueron Diogenes, y Cricias; como lo enseña Gregorio Niceno. Y Galeno, en el libro segundo de los decretos de Hipocrates. Y Platon, dize; que Cleantes, Crisipo, y Zenon, insignes philosophos, fueron de opinion, que el alma era de sangre, y que su sustãcia era espiritu. Pero lo que es verdad, como ya está dicho, es, que en la sangre está parte de la vida, y que siendo derramada, lleua consigo muchos espiritus vitales.

Viniendo pues a nuestro proposito, y particular intento, que es manifestar la verdad de la vltima parte deste Refran, digo: Que mientras mas euaquacion se hiziere del semẽ pues este se haze de finissima sangre, en que esta gran parte de la vida; que mas se abreuiarán los dias de los mortales, y se consumirán las fuerças, y en mas poco tiempo se enuejecerán los que lo vsaren, y tanto mas presto

llamarán

llamaràn á las puertas de la muerte. Esta conclusion es de Aristoteles, en el libro septimo de la historia de los animales, y en el libro de longitudine, & breuitate vitæ. Y Hesiodo dize, que en ninguna manera deue llegar a muger, el que dessea venir â la vejez. Lo proprio afirma Menandro, y Auerroes, en los canticos, y Alberto Magno, y Arnaldo de Villanoua, y Ciceron en el libro de senectute. Siendo preguntado el gran Hipocrates, que en qual edad era bueno el coito: Respondio, que en ninguna, sino es, que el que le vsa puisiesse hazerse enfermo, o mas flaco que antes era. Clinia, de la secta pythagorica, dezia; q̃ entõces se auia de juntar el hombre con la muger, quando quisiesse ofenderse à si proprio. El Epicuro fue defensor del deleyte; pero con todo esso condenò por malo, el vso de la venus. Democrito Abderites, fue desta opinion, viuiendo castamente. Dezia este philosopho, que en tal acto se pierde el ser: porque sale vn hombre de otro hombre. Haze tambiẽ a este proposito el dicho de Theocrito Griego, que afirmaua, que los que son muy dados á la venus, en vn dia se enuejecen. San Chrysostomo, a este proposito dixo, que los que passan su vida en actos de luxuria, an

*Aristot. 7. de histo ria animaliũ, c. 1. ait: Corpore etiã minus, magna ex parte perficiuntur, & senescunt celerius mares salaces*

*Hesiodus in theogonia. et lib. 2. operum, & dierum.*

Auerroes cõmento 156.

*Arnaldus in suo speculo.*

Cicero, lib. de senectute.

*Laertius est autor sectæ pythagoricæ*

*Epicurus damnat veneris vsum.*

*Diuus Chrysostomus in homilia, cu*

dan

*ius titulus est; nemo læditur, nisi à se ipso.*

*Boetius de consolatione philo. lib. 3. pars 7. sic ait: Quantos voluptas corporis morbos, quã intolerabiles dolores, quasi fructũ nequitiæ fruẽtiam solent referre corporibus.*

dan siempre cercados de vn esquadron de enfermedades, vieneles la vejez muy temprana y su vida passa siempre rebuelta con medicos y medicina. Este dicho del glorioso santo, se experimenta, y verifica mas, en estos calamitosos tiempos, que en otros algunos, por la fea y torpe enfermedad galica: la qual està ya apoderada del linage humano, en todo el mundo; de tal suerte, que apenas se halla hõbre, ni muger, que no consulte el medico, y gaste sus dineros, en çarça, y en palo, para defenderse de tan perniciosa enfermedad, que por su contagio, se estiende tanto, que se hereda de padres a hijos, y de hijos, a nietos. De adonde entenderemos, que este maldito mal y vicio, de que tratamos, no solo abreuia la vida, y quita la salud, del que a el es dado, mas tambien la de todos sus descendientes, y venideros: cosa lastimosa.

Pero para que nos cansamos, prouando cõ autoridades de philosophos, y santos, verdad tan manifiesta, que la experiẽcia propria nos la muestra cada dia al ojo: y esto no solo en los hombres, mas tambien en los animales brutos. El cabron lasciuo, dize Columela, que quando llega a los siete messes, estando con la leche en los labios, puede engẽdrar

*Columel. lib. 7. capit. 6.*

y assi

y aſsi conſumido conla demaſiada luxuria, es viejo de ſeys años. Los paxarillos machos (nos dize Ariſtoteles) y noſotros lo vemos, q̃ ſon de mas breue vida, por ſu calidad, que las hembras. El mulo comunmente, viue mas larga vida, q̃ el aſno, y cauallo: porque no ſe deſuſtancia en el acto venereo, como ſus padres. Siendo pues aſsi, q̃ las virtudes del animo, y cuerpo, ſe conſumen, aniquilan, y totalmente ſe desbanecen con el inmoderado vſo de la venus: y q̃ las fuerças ſe deſtruyen, marchitandoſe, enflaqueciendoſe, y afeminandoſe las carnes, llamãdo á las puertas de la muerte antes de tiẽpo, por la multitud de enfermedades, y tẽprana vejez q̃ ſe ſiguen a eſte vicio: Quiẽ aurá, q̃ no tema, y eſtè temblãdo de vn tã traydor enemigo, q̃ debajo de dulçura, nos dá mortifero veneno? Y quien aurá tambien de tan pertinaz, y obſtinado entendimiento, que no conozca, ſer el verdadero antidoto de tan deteſtable mal, el precioſo remedio de la caſtidad, que eſte Refrã nos propone, en ſu vltima parte.

*Ariſto. de diuturnitate, & breuitate vitæ. Ob eam que rem (inquit) mulus viuatior eſt quã equa, vel aſinus, quorum coitu procreatur. Ideò paſſeres mares breuiorem vitã agũt, quam fœminæ.*

Es tan abundante la copia que ſe ofrece al entendimiento, para tratar del acto venereo capital, y ſangriento enemigo de la naturaleza humana; que antes faltará el tiempo, las

fuerças,

fuerças, el estilo, y modo con qne fabricar la oracion, que la materia falte. Pues está claro que vniuersalmente corrompe, y deshaze todos los miembros: y como dize el elegante Cornelio Celso, en el tal acto toda la maquina del cuerpo humano, se bambanea, se desmorona, y tiembla. Leuinio Lemnio, afirma, que los actos venereos, destruyé, marchitan, desfloran, y afean toda la hermosura, gentileza, y brio del hombre: porque se seca, y enxuga, el cuerpo queda aspero, yerto, y mas intratable, que risco, o monte. Y no solo la superflua venus ofende todos los miembros del cuerpo humano, mas particularmente a cada vno dellos, como se verá en lo que se sigue.

*Cornelius Celsus, lib. 1. cap. 3. docet quando à venere sit abstinendum.*

*Leuinius Lemnius lib. 3. de occultis naturæ miraculis, capit. 2.*

*Galen. 3. epid. cõmento 3.*

*Arnaldus, in speculo introductio medicinalium capit. 83.*

Comencando pues desde vn tan alto, y principal miembro, y parte del cuerpo humano, como es la cabeça, y sessos. Dize nuestro Galeno, que la ofende grauissimamente el inmoderado coito. Lo proprio afirma Alberto, y Arnaldo: de adonde por ventura tomó ocasion el proprio Galeno, de dezir, que el semen es parte del celebro. Y Pythagoras; como refiere Laercio, dize; que la simiente es vna gota que cae de los sessos. Hipocrates, con mas primor que todos, lo enseñó en el libro de ayre, agua, y lugares. Desta opinion,

*Semen à cerebro descendere docet Gale. lib. de histo. philosophica.*

*Hipocrates, lib. de aere, aquis, et c 4*

*Sanct. Gregor. Nise. lib. de virtutib⁹ animi, capit. 17.*

*Nemesius lib de natura hominis, capit. 24.*

*Cõstantin. Afrìcan. libr. de coitu.*

son

ſon ſan Aguſtin, ſan Gregorio, Nemeſio, Cõſtantino Africano, Auicena, y Arnaldo.

*Auicen. lib. 3. fen 20. c. 13. tract. 1.*
*Arnaldus lib. 2. breuiarij, c. 251.*

Ofende tambien el coyto grauemente à los ojos: porque de la parte interna de la cabeça deciende a ellos, mucha parte de eſpiritus, aſsi lo enſeña Galeno en el libro de los placitos de Hipocrates, y Platon, y Aecio en el tetrabibli ſegundo, ſermon tercero, capitulo tercero. Y por eſta razon los poetas en ſus fabulas dixeron, que Cupido capitan, y caudillo de la luxuria era ciego: dando á entẽder que el coito daña à los ojos.

Entre otras partes a quien ofende mucho eſte vicio, es vna el eſtomago, parte precioſiſsima del cuerpo, de quiẽ dize Quinto Sereno Samoniaco, que es el gouernador, y rey de las demas partes que le componen: porq̃ eſtãdo el eſtomago valiente, todo el cuerpo lo eſta, y ſi por el cõtrario debil, todos los reſtãtes miembros ſe dibilitan. Machrobio en ſus Saturnales llama el eſtomago padre de familias de todo el cuerpo. Los autores modernos dizẽ q̃ es la oficina, q̃ adereza el manjar para las demas partes. Daña pues la Venus a el eſtomago mas q̃ a otra parte alguna, como lo dize Galeno ſobre las epidemias adõde trata de Pythiõ. Del proprio parecer es Aecio, y

*Quintus Serenus in verſiculis de ſtomacho medẽdo ait Qui ſtomachũ regem totius corporis eſſe.*
*Contendunt, vera niti ratione videntur.*
*Machr. lib. 7. Saturnalium cap. 4.*
*Gal. 3. epid. com. 1.*
*Aetius tetrabibli 3. ſerm 3. cap. 24.*
*Auic. lib. 3. fen 13.*

*Arist. lib. 4. prob. c. 2. Galenus. 6 de morbis vulga com. 6.*
*Hipoc. lib. de morbis.*
*Secundum doctrinam Hipoc. lib. de genitura.*
*Exodo. c. 12.*

Auicena ofende tambien el coito a los riñones, segun doctrina de Aristoteles en el lib. 4. de sus problemas, y Galeno enseña lo proprio en el libro sexto de las enfermedades vulgares, y Hypocrates en el de las enfermedades, porque dizen que passa el semen por los riñones, Y por esta razõ interpretã los Theologos en el Exodo, capit. 12. que esta mandado, que los que comian el cordero pascual, tuuissen ceñidos los riñones, para que se entẽdiesse que auian de refrenarse en la luxuria. Y sobre aquel lugar; *Scrutans corda, & renes Deus*, escriue san Agustin en el Psalmo septimo, que por los riñones se entienden los deleytes carnales.

*Diuus Augustinus.*

*Celius Aurelia lib. 2 cap. 4.*
*Aetius tetrabibli 1 serm. 3. cap. 8.*
*Arist. 4. proble. cap. 17.*

Es contrario assimismo el coyto a los diẽtes, como escriue Celio Aureliano, y Aecio. A el higado, y coraçon haze gran daño, y al vientre segun doctrina del Philosopho en el quarto de sus problemas, y a los libianos como dize Oribasio, y al pecho, y a las ancas, á la bexiga, a la garganta, y a los pies. Desuerte que el superfluo coyto destruye, y desuarata toda la machina del cuerpo vniuersalmente, y particularmente cada miembro de por si.

Supuesto pues que la superflua, y desorde-

nada

nada Venus causa tan horribles enfermedades a el animo, y a todo el cuerpo. Y supuesto tambien que nuestro Refran, nos da por remedio de tan graues males, los siete ñudos de la bragueta, sera bien que aduierta el lector, que quisiere coger fruto de mis trabajos, que estos siete ñudos que el Refran dize, son siete remedios de que a de vsar el Christiano para cohibir, enfrenar, y vencer el apetito de la Venus, y luxuria.

El primer nudo de los siete que sera antidoto singular, para reprimir los impetus del desordenado desseo de la carne, es el retirarse de la mucha comida, y del mucho vso del vino, padeciendo hambres, y ayunando, porq con este remedio, y ñudo, se toman los puertos, y se impiden los passos ala causa material del amor. Y asi en las colectaneas de los Griegos, esta vna sentencia que dize; es vna cosa muerta Venus sin el Baco, y sin la Ceres. Lo proprio dixo Terencio en el eunucho, y el bienauenturado san Iuan declarando este lugar dize, que estendiendose el vientre con la comida, y bebida, se estienden tambien las partes conjuntas a el.

*Mortua res Venus, sine Bacho, & Cerere.*

*Terentius in eunucho, sine Cerere & Bacho friget cit Venus.*

*Diuus Hieronymus extento ventre, extendunt r ea quæ sunt ad ventrem.*

Es el 2. ñudo y singular remedio para no encenagarse en el vicio de la luxuria, apartarse, y huir

la conuersacion de hombres, y mugeres, que traten tales actos, y siguen esta parcialidad. Dize Seneca en el libro tercero de yra, que de la manera que los cuerpos con el contacto se inficionan, assi el animo comunica los vicios a sus proximos. Y Ouidio dize, que si alguno fuere enamorado, sera su remedio huyr el contagio de los hombres pestilentes, y viciosos: porque aun los ojos sanos si miran a los enfermos se inficionan. La misma sentencia tiene Iuuenal en la satira segunda, adonde dize que el razimo de la vua verde, haze de su misma calidad el otro q̃ esta junto á el. Y de los escritores sagrados el diuino vaso de eleccion Paulo hablando a este mismo intento, dize, si ay entre vosotros algun fornicario, auariento, cultor de los idolos, maldiziente, dado al vino, ò robador, no metays con el la mano en el plato.

*Seneca lib. 3. de yra.*

*Ouidius lib. 2 de remedio amoris ait. dum spectant lesos oculi leduntur & ipsi.*

*Iuuenalis. Vuaq; liuescens liuorem ducit ab vua.*

*Paulus Epistol. 1. ad Chorintios. c. 5. sic ait, ne cõmisceamini fornicarijs, non vtiq; fornicarijs huiusmũdi, aut auaris, aut rapacibus, aut idolis seruientibus.*

El tercer medicamento, que añuda, y liga las fuerças de la luxuria, y vicio de la carne, es el trabaxo, y entretenimiento en alguna cosa, que ocupe las fuerças del animo, y del cuerpo. Porque la luxuria siempre se halla en la casa, y aluergue del ocio, sepultura, y muerte de innumerables mancebos, entregados a este miserable vicio. Ouidio dá à entẽder

*Ouid. lib. 1. de remedio amoris.*

muy

muy bié quãta fuerça y energia tiene el ocio, para atraer los hombres a este vicio, diziẽdo: Si quitares la ociosidad de por medio, el arco, y aljaua de Cupido, no tendran fuerça. Menandro (como refiere Estobeo, en el sermon setenta y dos) llama al amor ocioso. Y Theophrastro dixo; queel amor era afeto del anima ociosa.

*Otia si tolas periere Cupidinis arcus Da vacua menti, quo teneatur op⁹. Stobeus sermone. 72. Amor est affectus animæ otiosæ Theophrastus.*

El quarto ñudo de los siete, que es principal remedio, para guardarnos desta bestia fiera, será, que huyamos los expectaculos, juegos, y comedias, donde se tratan cosas lasciuas, y deshonestas. Ouidio dize; que estos lugares son muy a proposito, y muy fuertes, para que el amor caze en ellos. Y Iuuenal enseña lo mismo, en la satyra sexta, y en la vndecima escriue, que los hombres se encienden y abrassan en luxuria, quando ven en estos actos publicos saltar las mugeres con mouimiẽtos lasciuos. Pontano a este mismo proposito, en el libro de la criança de los hijos, dize: Nunca la casta Penelope, ni la famosa Romana Lucrecia, se hallaron en cantos, ni en juegos de representaciones.

*Ouedius 1. de arte amandi, & 2. de tristibus. Sed tu præcipue, curuis venare theathris. Hæc loca sunt voto, fertiliora tuo. Eneruant animos citharæ cantusq; litera que, &c. Et vox, & numeris, brachia mota suis. Forsitam expertos vt Gaditana canoro. Penelope nunquã nũquam Lucrecia vidit.*

El quinto ñudo, y no de poco momento, para defendernos deste animal ponçoñoso, es guardarnos, de tener, y mirar pinturas des

honeſtas, y laſciuas. Propercio atribuye el origen, y cauſa de la deshoniſtad, à las pinturas obſcenas: porque los que las miran ſe encienden en luxuria. Ariſtoteles, en el ſeptimo de ſu politica, manda, que tengan cuydado los magiſtrados, y gouernadores, que no aya pintura, ni eſtatua deshoneſta en la ciudad.

*Propertius lib. 2. elegia 4.*

*Quae manus obſcenas depinxit prima tabellas.*

*Et poſuit caſta, turpia viſa domo ille puelarum.*

*Ariſtot. 7. politi, capit. 17. omnino (inquit) obſcenitas verborum per legislatorem extermnanda eſt de ciuitate. Ex turpiter enim loquendi licẽcia, ſequitur, et turpiter facere.*

Es el ſexto ñudo, con que atarèmos eſte feroz leon, y detendremos ſus carnizeras vñas, que nos apartemos de conuerſacion, y de la leccion de libros deshoneſtos. Aſsi lo manda Ariſtoteles, diziendo: La torpeza, y ſuziedad de las palabras, totalmente ſe deue ahuyentar, y deſtertar: porque, de la licencia del mal hablar, ſe ſigue la licencia del mal obrar.

*Virgilius.*

*Mulieres hinc procul abite caſtae.*

*Lylius Giraldus, in ſintagma 14. Valerius Maxim' lib 8. cap. vltimo, & Ouidius 4. de faſtis, agunt de venere verti cordia,*

*Romae pudicitia pro auorum tempore lapſa eſt.*

No la eſtatua de Venus Verticordia, hecha de finiſsimo marfil, o bruñida plata, de q̃ los antiguos tanto caſo hizierõ; ni el boſque Leucadio, ni el agua de Selemno, mitigaran tanto el ardor, y fragua de nueſtra concupiſcencia, quanto le mitigarán los remedios, que en el ſeptimo, y ultimo ñudo propondremos mediante el fauor de Dios. Enſeñaron pues los varones doctos en medicina, que las hojas del ſauze molidas, y dadas a beuer, reprimen la deſtemplança, y furia de la luxuria. Eſta es

doctrina

doctrina de Plinio, en el libro veinte y quatro capitulo noueuo; adonde dize, que el que vsare mucho este remedio, de todo punto perderá el tal apetito. Del proprio parecer es Dioscorides, en el libro primero, capitulo quarenta y cinco. No ignoró Homero esta virtud de las hojas del sauze; el qual en el libro decimo de la odissea, llama al sauze, destruydora del fruto. Y Alciato en vn emblema, le dá el mismo epiteto. El bien auenturado san Geronymo, sobre Esaías, capitulo diez y seys, haze mencion deste arbol.

*Plini. lib. 24 c 9. docet salicem veneris impetum reprimere.*

*Dioscorid. etiā hoc docet, lib. 1. c. 24.*

*Homerus.*

*Longæ que alui, et salices infructuosæ*

*Alciatus.*

*Quod frugis perdam salicem vocitarit Homerus.*

*Clerorū hominines morib⁹ adsimulat.*

La ceniza del tarahe, mezclada con orina de buey, y beuida dize Plinio, en el libro veinte y quatro, que acaba de todo punto la luxuria. Y el mismo autor, en el libro veinte y seys, dize; que la ninphea, totalmente quita el apetito de la venus. Y en el libro treinta, enseña; que el poluo en que se vuiere rebolcado alguna mula, si lo esparzen por el cuerpo, mitiga el ardor del amor.

*Plini lib 24 c. 9. & lib. 26. c. 10. & lib. 30. capi. 6.*

Dioscorides, en el libro segundo, dize, que el ardor de la luxuria, se mitiga beuiendo el cozimiento de las lantejas con miel, o la simiente de las lechugas con agua. De la ruda dize Galeno, en el libro de los remedios: Facile parabilibus, que dada en la comida, y

*Dioscorid. lib. 2. capi. 59. dum agit de scinco.*

*Gale. de remedijs facile parabilibus,*

*et Oribasius in cõpẽdio medico, c. 6. Galen. 6. de simpli. facult. Aecius tetrabibli 1 sermone 4. Paul. lib. 7. capit. 3. ait: Castitati conseruandæ facere creditur, nõ modo cõmanducatus, potusque, verũ etiam incubitum substractus.*

y beuida, reprime los apetitos de la venus. Y lo mismo enseña Oribasio, en el compendio de la medicicina.

Pero el remedio mas cierto, y eficaz, para reprimir los aguijones del amor, es la simiente, las hojas, y las flores del agno casto; como lo enseña Galeno, y Aecio, en el tetrabibli primero. Y Paulo en el libro septimo. Y añade Galeno, que en los sacrificios de la diossa Ceres: Las mugeres castas, se sentauan sobre estas ramas. Paulo dize; que conserua la castidad, no solo siendo comido, o beuido, mas tambien esparciẽdo sus ramas sobre la cama, ò debajo della.

*Marcelus, libr. de medicamẽtis, c. 33. Aristoti. lib. 20. problematum, c. 2. Mentha in bello neque edito, neque serito.*

De la yerua buena, dize Marcelo, en el libro de los medicamentos; que es mny inepta, y mal aparejada, para las cosas venereas. A la qual opinion fauorece Aristoteles, en el libro vigesimo de los problemas, quãdo trae aquel versiculo, que dize: La yerua buena en la guerra, ni la comas, ni la siembres. Y la razon dize; que es, porque resfria los miembros y corrompe la simiente. Es deste parecer tãbien Galeno, en el sexto de los simples medicamentos. Y Plinio, en el libro veinte y dos.

*Galen. c. 184. Plinius, lib. 22. capit. 25.*

Algunos dizẽ, q̃ vna plãchuela de plomo oradada, y puesta sobre los lomos, aprouecha,

para

para reprimir la cõcupiscẽcia. Lo proprio afirmã de la esmeralda, del safiro, y del topacio.

Supuesto pues, que auemos largamente explicado, los males y daños, que la superflua venus, causa, y como se ayan de dar, para la conseruacion de la salud, los siete ñudos á la bragueta. Y supuesto tambien, que el coito, es necessario para la conseruacion de la humana especie; como enseña Auerroes, en el segundo libro de anima. Y Aristoteles, en el libro quarto de los problemas; adonde dize, que ai tanta delectacion en el coito, porque la generacion de los animales sea perpetua. Digo pues, dadas estas suposicioues, q̃ es impossible para cumplir mi intẽto, dexar de tratar los prouechos q̃ la moderada venus causa; y qual edad, y complexion, sea mas acomodada para ella, y que tiempo; pues todos los autores antiguos, y modernos, la ponen entre las cosas no naturales, diziendo; q̃ á de ser moderada. Pero quiero que entienda el sabio lector, que todo lo que acerca desto dixeremos es hablando con los cassados, y ligados con el vinculo del matrimonio: porque a ninguno otro, le es licito el coito; y antes deue qualquiera, morir mil vezes, que pecar contra su Dios, y Señor.

Como se vsarâ la venus.

*Auerro. libr. 2 de anim. capit, 34.*

*Aristotil. lib. 4. proble. sentẽtia 15. interrogat: Propter quid coire delectabilissimum; & respondit ipse, vt ortus sit animantiũ perpetuus.*

*Gal. 2. de sanitate tuenda.*

*Verba Aecij tetrabibli 1. sermone 3 c. 8. hæc sunt quæ vernaculo sermone continentur. Eamdem tenet sententiam Paulus è Gineta, lib. 1 cap. 35 his verbis: Veneris hæc sunt cõmoda. Repletos inanit, corpus agile præstat, in augmentũ promouet, & virile magis efficit. Quantum vero ad animum expectat Impeditam intelligentiæ vim dissoluit, iratos mitigat eoq; melãcholicis coitus si quid aliud remedium est acõmodatissimũ. Itẽ alio modo insaniẽtibus integritatem sensuum restituit. Itã expituita morbis venus est vtilissima. Cœterũ alij etiãm cibum respuentes eius cu-*

Viniendo pues al intento, digo: Que la moderada venus (de consentimiento de los mas graues autores de la medicina) es saludable para muchos, y causa buenos efectos. Aecio, doctissimo medico: Resta (dize) que contemos el prouecho, y vtilidad de las cosas veneneas; pues no son a todos dañosas, si miramos el vso, el tiempo, el modo, y la sana disposició del que la vsare: porque la venus quita la repleción, haze agil, y ligero el cuerpo, dale mayor aumento, y mas fortaleza en los miembros: haze mas faciles las vias, dilata, y abre los poros, purga la flema, haze dispiertos a los mẽtecaptos, remite y aplaca la demasiada ira A los melancolicos, y tristes, que huyen la cõuersacion humana, le es remedio, y cierta medicina. Y discurriendo Aecio vn poco mas abajo, dize; que la venus moderada, a los furiosos, los aplaca, y los haze de sano consejo, y quita la grauedad, y dolor de cabeça, restituye el apetito del estomago, y quita las efusiones del semen, que muchos entre sueños las padecen. Las mismas palabras refiere Paulo, en el libro primero, capitulo treinta y cinco. Y Aristoteles en el libro primero de los problemas, confiessa; que la venus sana las enfermedades de flema. Y en

el quarto desta propria obra cap. 3. dize, que la Venus aprouecha para la largueza de la vista. Aprouecha tambien, segun Plinio, a los mordidos del Escorpion. Galeno clarissimo, y singular Medico, dize, que ay algunos hõbres, que por falta deste remedio, son molestados con dolores de cabeça, y aborrezen la comida, y estàn dispuestos, para caer en calẽturas, y que estos tales, como tienen el apetito perdido, tambien tienen falta de cocimiẽto. Y passando mas adelante, en el proprio capitulo, dize, que esta superfluydad detenida se corrompe, y causa accidentes como si fuera veneno de adonde vienen desmayos, y temblores en el coraçon, pasmos, priuacion del anhelito, y sufocacion de la matriz. Y estas tales enfermedades principalmẽte acontecen a las viudas, y donzellas, que viuen en castidad.

Dize Aecio en el Tetrabibli primero capitulo arriba alegado, que las complexiones mas promptas para la Venus son las calientes, y humedas, y que pueden sufrir su vso, mas que otras algunas, y en ninguna manera las complexiones frias, y secas de los quatro tiempos del año es el mas idoneo el verano. De las edades la jouentud El

*piditatem hinc recuperarunt: alij cõtinuis per somnũ veneris imaginib⁹ liberati fuet. Aris. lib. 1. proble. c. 50. inquit: Propter quid coitus cõfert ad ægritudines quæ sunt à flemate. Plinius lib. 18. c. 4. Galen. 6. de locis affectis, cap 5. alij (inquit) nisi assidue coeant capitis grauitate molestãtur, cibos vehementer fastidiunt, & febribus ob noxij fiunt (& subdit) hæc etenim considerãti michi apud me ipsum, visũ est grauiora simptomata succedere posse ex semine detēto, quam ex sanguine menstruo.*

*Aecius tetrabibli 1. sermone 3. c. 8. Paul. lib. 5. c. 35. Porro natura venerii idonea (inquit Paulus) est calida, & humida, vt quæ reliquis salatior sit (& subdit) requirit autē libido si quid aliud alimenti exuberātiam eoq; cibi valentis materiæ vtiles sunt. Ex piscibus autem polipodes; ex oleribus orminum eruca, & rapum. Ex leguminibus prosunt faba, cicer, &c. Et iterum subdit, magnifice autem probo vuas, vt quæ humectent, et spiritu sanguinem repleant, qui in venerem proritat. Tempus autē opportunum concubendi est secundum cibum, vt supradixi antequam somnus*

mantenimiento, el caliente, y hnmido: porq̃ si es frio, es inutil. El vino aloque, de sustancia delgada. El pan bueno, y de ayer cozido. La carne de cabrito, de cordero, de puerco, de gallina, de perdiz, o ternera. De pezes, el pulpo. De ortalizas, el panizo, la oruga, las çanahorias, los nabos, las hauas, y garuanços. Las vuas, son en este caso mucho de alabar. Pero tēga cuydado el que vsa la venus, de no tener el cuerpo repleto, ni tampoco ha de tener hābre. Y assi será acomodada ocasion, despues de auer comido, o cenado, interpuniendo algun espacio de tiempo, y antes de dormir; segun la doctrina de Paulo Gineta: porque con el sueño (dize) que luego se sigue despues de la venus, el cansacio, y lasitud del tal acto, se remite, y para la generacion, es de mas prouecho: porque el esperma con el sueño, se detiene mejor, y està mas quieto.

En quanro al modo de vsar la venus, no ai que dezir, ni en quanto â la quantidad; pues ya se á aduertido, q̃ á de ser moderada, y medida con la fuerça; cōplexion, y edad de cada vno, no haziēdo caudal de aquel Refrā q̃ viene a este proposito; y le escriue el Comēdador entre los demas: el qual se entiēde del ayūtamiēto (segū el dize) del hombre, y la muger.

Aunque

Aunque temo me á de juzgar el lector en eſte comentario de muy largo. Y aunque tambien temo, que a de parecer lo reſtante q̃ ſe dira algo obſceno, no puedo dexar de paſſar adelante reſpondiendo à algunas dudas, que los eſcritores tratando del acto venereo ſuelen ventilar: pues reſpeto de lo mucho q̃ auia que dezir, auemos andado cortos. Y todas las coſas (como de ordinario ſe ſuele dezir) ſon limpias, y honeſtas a los que limpia, y ſantamente las tratan.

*Problemas de Venus.*

Es pues la primera duda (ſupueſto, que todo lo que haſta aqui ſe a dicho, pertenece al hombre, y a la muger) qual de los dos recibe mas delectacion en el acto venereo? la reſpueſta es, que la hembra ſe deleyta mas, eſte parecer es de Auicena, y de Halyabbas, los quales afirman que la muger extenſiuamente tiene doblado deleyte en tal acto. La razõ que dan eſtos autores es, porque el hombre, ſolo ſe deleyta en quanto la expulſion del ſemen: mas la muger en quanto a la expulſion que haze tambien, y en quanto a la atracciõ, y ſuccion, recibiendo, y chupando la del hõbre. Eſta ſentencia es de Galeno en el libro. 4. de ſimpthomate &, adonde dize q̃ las partes genitales en los hombres, y mugeres

*Auic. li. 9. de ani malibus Haliabbas. 6. ſua theorica. Gal. 4. de ſimptho, & cap. 6. dũ agit de cauſis doloris, & delectationis dicens. egregium vero proprius quiddam habet generatricum particularum ſenſus, proptereaquod etiam facultatem habent valentiſſimam: in mari quidem ſeminis expultricem, in fœmina vero tunc hãc ip-*

tienen

tienen vn comun deleyte de la facultad expultrix, y en las mugeres se halla otro mas, en todo el vtero, que es de atraer. Es desta opinió Pedro Aponése en el conciliador, y en el cométario del poblema dezimo quinto, del quarto de los problemas. Tambien aprueua este parecer Iuuenal en la satira vndezima, y Pedro Gorreo Medico Parisiense en vn cométario adonde dize, que aunque es verdad que el semen del hombre es mas copioso, mas caliente, y mordaz, de adonde parece que el hóbre se auia de deleytar mas, que con todo esso en las mugeres ay otras mas particulares que considerar, que son causa del deleyte, porque el vtero de la hembra apetece grádeméte el semen, y mientras le atrae, y embebe en si, y al tiempo del mismo concepto, es marauilloso el deleyte que recibe. Descriue esta question galanamente Ouidio, y Luciano, y Apolodoro, y Iulio Higino, y Fulgencio.

*...m intestibus & seminalibus vasis tũ atractricē in toto vtero.*

*Petrus Aponẽsis eandem tenet sententiam in conciliatore diff. 34.*

*Iuuenalis maior tũ ista voluptas alterius sexus &c.*

*Petrus Gorreus Parisiensis.*

*Ouidius 3. metha*

*Luciano dialogo de Menippo, & tiresias.*

*Apolodorus lib. 3 de origine de orũ.*

*Iulius Higinus. c. 75 fabularum.*

*Fulgentius lib 2. questionum methologicarum.*

La segunda duda es, qual de los dos estados, el dela donzella, ò la que ya á tenido vso del tal acto venereo, téga mas apetito, y inclinacion a el. Acerca desta duda ay diuersos pareceres. Algunos autores dizé q̃ las dózellas, apetecen mas el tal acto, porq̃ dessean expe-

rimentar

rimentar aquel deleyte q̃ nũca an conocido. Deste parecer es santo Thomas glorioso, y san Antonino, y san Hieronymo, quando dize, la luxuria en las donzellas mayor hãbre padeze, mientras piensan que es mas dulce lo que no an esperimentado. Pero Tertuliano es de cõtrario parecer, el qual en vn libro que escriuio ad vxorem dize. La viuda tiene algo de mas trabaxo, porque es facil cosa no apetecer lo que no se conoce, y huyr lo que nunca se á experimentado. Podra la dõzella tenerse por mas dichosa, y la viuda por mas trabajosa: la donzella porque siempre tuuo bien, y la viuda porque le hallo. Deste parecer fue san Ambrosio enel principio del libro de las viudas. Y vna glosa ay en el derecho que dize que es mas facil cosa guardar virginidad, que la continencia despues de la corrupcion de la carne. Alciato es del proprio parecer en la ley malum, y el poeta en el libro tercero de la georgica, quando dize, que el deleyte conocido, y experimentado solicita los primeros concubitos Esta misma parte confirma Aristoteles, diziendo. A cordandose del deleyte que en otro tiempo las alegraua, se mueuen con el desseo del passado trato.

*Diuus Thomas 4 senten.*

*Sanctus Antoninus de Florentia. 2 parte sua summa tit. 5.*

*Sanctus Hieronymus de uitando suspecto cõtubernio.*

*Aduerte Tertuliani verba quæ leguntur lib. 1. ad vxorem.*

*S. Ambrosius lib. de viduis in principio.*

*In glossa. ca. 2. de pœnitentijs. dist. 3. verbo facilius.*

*Alciatus in l. malum. §. viduam in fine. ff. de verborum significatione.*

*Virgilius.*

*Atque vbi concubitus primos iam nota voluptas solicitat.*

*Verba Arist. hæc sunt. fit etiam ut per id tempus custodiri precepue debeant maxime enim ad usum rei venereæ incitantur, dum hæc incipiunt (& subdit) nam quæ admodum puelæ concubunt, libidinosiores euadunt (& subditt iterum) meatus enim laxantur, reduntq; eo corpus lubricũ, & simul voluptatis quæ olim gestirẽt memores dessiderio mouentur præteritæ contrectationis.*

*Petrus de Apono 4 problem. com. 26.*

*Galen. 6. de locis aff. circa finem.*

*Arist. 7. polit. ca. 16.*

*Steriles libidinosio*

Lo que se á de tener por cierto acerca desta duda, es lo que enseña el Philosopho en el libro septimo de la historia de los animales cap. 1. el qual afirma que las donzelluelas de poca edad, quando se les hinchan los pechos, y comiençan las purgaciones menstruas, y aquellas tambien, que en tierna edad viaron, y conocieron la Venus; con mas desseo, y afecto apetecen el coyto. Y asi aconseja Aristoteles que en aquella edad tengan gran cuydado en la custodia de las donzellas, porque passados aquellos tiempos; despues con facilidad guardan castidad: pero si entonces conocen varon, es muy dificil la continencia en lo futuro. Disputa esta question doctisimamẽte Pedro de Apono en los comẽtarios, sobre el libro quarto de los problemas de Aristoteles cap. 26. adonde pone la causa desta conclusion. Galeno tambien dize que en el tiempo de la pubescencia, y quãdo comiẽçan a correr los meses predomina el desseo libidinoso. Lo proprio auia mostrado antes Aristoteles, en el septimo de las politicas.

Lo que es aueriguado, y cierto (segun doctrina de doctisimos varones) es que las mugeres q̃ son esteriles son mas libidinosa q̃ las demas. Porque como no se purgã ni limpiã

suficiente

suficientemente, abundan de simiente, la qual sino se expele, excita, y leuanta grã desseo del coyto. Enseña esta doctrina Nicolas Leoniceno en sus questiones naturales. Y el philosopho en el quarto de la generacion de los animales.

*res esse, docet Nicolaus Leonicenus c.60. questionum moralium.*

Es, empero, de saber que los hombres, en vnos tiempos del año apetecen mas el coyto y las mugeres en otros. Las hembras en el estio, como afirma Hesiodo, y Aristoteles en el libro quarto de los problemas, adonde dize que las naturalezas calientes en el tiempo del estio se abrassan, enflaquezen, y disipan; y las frias tienen mas fortaleza, y vigor. Siendo pues el varon caliente, y seco, y la muger fria, y humida, es claro que en el estio, las fuerças del varõ se desminuyẽ, y las de las mugeres se fortalecẽ. Y assi las mugeres en tiẽpo caliẽte, y los hõbres en frio apetecẽ mas la Venus, de adonde mano aquel Refran Castellano. Iunio, Iulio, y Agosto, señora no soy vostro.

*Arist. 4. problem. c.28. propter quid viri quidem hieme, mulieres autem æstate, magis motiuæ ad venerea? aut quia viri quidem, calidi magis, & sicci sunt, mulieres autem, humidæ, & infrigidatæ.*

Plinio en el libro. 22. de sentencia (de Alceo, y Hesiodo) dize que quando floreze la yerua Scolimo, que es el cardo arrocife, las mugeres apetecen intensamente el acto venereo, y los hombres en este tiempo estan

*Plin lib. 22 c. 22 sic ait, qui florente ea cicadas acerrimi cantus esse, & mulieres libidinis auidissimas, viros*

*que in coitum pigerrimos scripsere, velut prouidentia naturæ hoc ad iumento tunc valentissimo. Agebat de scolimo.*

muy remissos. Pero vn Prouerbio ay Español a quien se a de dar mas credito que a Plinio, y tāto como a Aristoteles, que dize. Quādo brota la higuera, requiere a tu compañera y si no te quiere escuchar, espera a que brote el moral. Y segun este Refran, parece q̃ quando la higuera, y el moral echan sus hojas, q̃ es en el verano, entonces esta en su fuerça en las mugeres el desseo lasciuo. Y no es fuera de razon, pues en aquel tiempo se calientan los frios humores, y crece la sangre.

## El viejo mudale el ayre, y darte a el pellejo,

### ERFRAN XLI.

*Lib. 13. c. 27. Rodiginus sic ait. recte vtique dixerimus morbū esse aduentitiam senectutem. Senectutem vero esse morbum naturalem. Quare morborum non nulli ideo fatiūt quod senectus.*



ODIGINO AFIRma, de sentencia del Philosopho, y del Principe Auicena, que es la senetud enfermedad natural ineuitable: de la qual ningun viuiente se escapa ni abscōde, si la violencia de la muerte antes no desbarata, y atro

pella

pella el curso de la vida. Viue la corneja nueue edades del hombre, y el cieruo ligero quatro siglos de corneja, el ronco cueruo tres edades del cieruo, y la India fenix nueue edades del cueruo, como testifican estos versos de Hesidio, que escriuio Erasmo.

*De spatijs vitæ longißimæ agit Plin. lib. 7. c. 48. vbi nõ solũ quos sacra pagina lõgeuos fuisse testatur, tradit: sed illos etiam quod humanæ literæ. Omnes qui diu vixerunt inuenies in oficina textoris capite proprio*

*Ter tria secla hominis, trãsmittit garrula cornix,*
*Quatuor ac peragit, cornicis secula ceruus,*
*Cerumam ætatem coruus ter præterit ater*
*Coruinos annos nouies agit Indica phenix*
*Atqui chrispicoma soboles Iouis alma sonantis*
*Egredimur decies, phenicia secula nimphæ.*

Las sagradas letras nos enseñan, que Adã, Eua, Seth, Cainam, Enos, y otros viuieron mas que a nouecientos años. Ioanes de temporibus Frances, casi en nuestra edad passo de los treziẽtos y sessenta. Arganton io Español en los antiguos siglos, detuuo el espiritu ciẽto y cinquẽta años. Todos pues estos assi los irracionales, como los capazes de razõ viuierõ largos años: pero vltimamente llegando la melancolica vejez, gustaron sus trabajos, y afliciones, las quales son tantas que afirma Celio Rodiginio en sus lecciones antiguas q̃

*Celius Rodigin' lib. 28, c. 23. suarum lectionũ decerulis inquit, sed hæc illud minus facit mirũ, quia eiusdem senes ac morbo correptos necare humanißimum censebatur*

*Tot periculorum genera (inquit Plinius. 7. c. 50.) tot morbi, tot metus tot curæ, toties inuocata morte, vt multum frequentius sit votum, natura vero nihil hominibus breuitate vitæ præstitit melius. Hebescũt sensus, membra torpent, præmoritur visus, auditus, incessus, dentes etiã ac ciborum instrumenta.*

*Hip. sect. 3. apho 31. senib⁹ accidũt difficultates spirãdi, destilationes sussim afferentes, stilicidia vrinæ, difficultates vrinæ articulorum dolores, renum mala, vertigines, appoplexiæ, mali habitus, pruritus.*

los Erulos tenian costumbre recebida dellos como muy humana, y piadosa, de priuar de la vida los viejos por librarlos de los incõuenientes de tan triste edad. Plinio en el libro septimo de su natural historia, escriuiendo los raros, y varios exemplos, que a los humanos por sus edades suceden, se acuyta, y entristeze afirmando que ningun bien dio naturaleza a los hombres mayor que la breuedad de la vida. Porque si bien se considera veremos (dize este sabio varon) en el discurso della tantos generos de peligros, tãtas enfermedades, tãtos temores, y tristezas, cuydados, y solicitudines, que no ay cosa mas vsada que el desseo de la muerte. Porque en la vejez se entorpecen los sentidos, y miembros, enturbiase la vista, y el vido, pierdese el andar, caense los dientes, arrugasse el rostro, encanecesse el cauello. Y en conclusion la memoria obseruadora de las ideas, y el discurso inuestigador de las verdades se deshazen, y anichilan, demanera que los miseros viejos, vienen a caducar, y ser risa de los moços. Y no solo padecen las persecuciones dichas, mas tambien estan sujetos como dize Hipocrates, a asma, destilaciones con tose, estranguria, ardor de vrina,

gota

gota, mal de ijada, vaguedos, vigilias, apoplexias, humídad de narizes, lagañas en los ojos y sobre todo lo que les pronostica esta senté-cia, que si mudan el ayre daran el pellejo.

Aduiertase aqui, que por dar el pellejo, no auemos de entender, que le dan los viejos, como la culebra, que siendo en la senetud, y comiendo el hinojo muda el pellejo, despojandose del para rejuuenescer, segun afirma Plinio, y otros; antes deuemos entender que dar el pellejo es lo proprio que morir, tomada la metaphora, y similitud de los animales brutos, que muertos dan el pellejo. Plin. lib. 20. sue hist. c. 23 in prin.

Mueren pues los viejos mudando el ayre, por dos Razones, la primera por su debilidad y la segunda por la gran fuerça que tienen para alterar los cuerpos; las mudanças de las regiones, y ayres: la qual alteracion no puede sufrir la flaqueza de los viejos, y assi son vencidos, y priuados de la vida con facilidad.

Que los viejos sean debiles en todas sus potencias, ninguno ay que lo ignore, pues vemos que la facultad animal de sentir, y mouer apenas puede vsar sus acciones, la vital cognoscida por el pulso se desuanece, y al proprio passo la natural se extingue, y apaga. La

causa de tanta flaqueza, y de todas las penurias dichas es (dize Aristoteles) la frialdad, la qual enuota las acciones: y por el contrario en la juuentud, por el calor, estan muy promptas. De adonde vino a dezir Galeno conociendo esta verdad, que el aposento adonde se visten, y desnudan los viejos, no a de tener excesso en calor, ni en frialdad, porq̃ qualquier causa, aunque sea minima, es ocasiõ de gran mudança en sus cuerpos. Y el proprio autor en otra parte nos enseña, q̃ qual quier mal en los viejos, es mayor por su flaqueza. Desuerte que la debilidad enlos ancianos, es tanta que no sufre alteracion alguna, sin riesgo de la vida.

*Arist frigidũ esse senectutẽ docet sectione. 3. problemate. 5. & lib. 2. rhetoricorum ad theodetem. c. 23. Gal 5. de sanitate tuen c 4. dũ agit de cibandis senib⁹ ita licit; seni vero vel minima causa maxima mutationis occasio est. & 7. aphor. sent. 41. ait, quatenus senioribus omnia mala peiora fiunt propter ætatis imbecilitatem.*

La segunda causa, porque dan el pellejo, los viejos mudando el ayre, q̃ es lo proprio q̃ mudar tierra, ò lugar de diferente temple, es porque de las seys cosas que los medicos, y Philosophos llaman no naturales, las quales perpetuamente alteran el cuerpo humano, ninguna ay, que contanta velozidad, contanta fuerça, y violencia, desuarate el cuerpo del hombre, como es el ayre. Porque por todas partes le toca, y por los mismos poros entra, y sale, y llega al coraçon continuamente, y a los liuianos. Y asi con facilidad altera los es-

*Aer nostrum corpus muttat, aut exteriora tangẽs aut inspiratione atq; transpiratu tractus. exteriora qualitatibus suis muttat, & intus assũmitur, propter tres vsus, vt generen-*

piritus

piritus comunicandoles la frialdad, calor, seq̃dad, humedad modo de substancia tenue, ó gruessa, ó alguna calidad venenosa, y pestifera. Altera luego que los espiritus se an alterado, los humores, y vltimamente la sustancia de las partes. Pues como los viejos tengã poca resistẽcia para sufrir estas alteraciones, por la debilidad de sus potencias, es fuerça auer de quedar vencidos, y dar el pellejo. Por lo qual deuen mucho euitar los desta edad, las repentinas mudanças de vn lugar á otro, y de vna region á otra: porque como dize Auicena en la. 4. del primero, las mudanças de vn ayre contrario en otro, muchas vezes an sido causa de la muerte, perturbãdo la naturaleza Y Hipoc. en diuersas partes, nos enseña el manifiesto peligro, q̃ cõsigo traen las repẽtinas mudãças, principalmẽte de vna regiõ á otra.

*tur incorde spiritꝰ vitales, & vt calor cordis moderatus euadat, & tandem constrictione emissus fumum secum deferat, & cor ab ipso repurget. Vega lib. 2. de arte medẽdi sectiõ 1.*

*Auic. 1. primi. c. de complexionibꝰ.*

*Hip. de aere aqua & locis ait. Temporum itaq; varietates, potissima sunt quæ naturã nostram permutare possunt secundo loco regio in qua quis nutritur. etc.*

Supuesto, pues la grã fuerça q̃ el ayre tiene en alterar los viuiẽtes, como esta dicho, y q̃ es vna de las cosas, q̃ cõuiene vsar cõ las cõdiciones necessarias a la cõseruaciõ de la salud, y aũq̃ debe ser cõ mas cõsideraciõ escogido por quãto (como dize Galeno, siẽpre vsamos del ó sea nr̃a volũtad, ò no lo sea. Digo pues q̃ supuesta esta verdad, sera cõueniẽte, saber q̃ regiõ, y ayre, es mas saludable a nr̃os cuerpos.

*Aer purus & tẽperatus quæ bona pariat.*
*Hip. de aere aqua & locis.*

Si la parte, ò region donde viuieremos, ò la constitucion del tiempo, fuere de ayre sereno, delgado, puro, y bien templado, ilustra los espiritus, adelgaza la sangre, y el entendimiento, alegra el coraçon, despierta el apetito, ayuda el cozimiento, y la expulsion de los excrementos. Y si por el contrario fuere el ayre gruesso, obscuro, ê inficionado con alguna mala calidad haze contrarios efectos.

*Regio & Ver tẽperatus inter calorem, & frigiditatem, & humiditatem cum siccitate inuere, saluberrimum est, secũdũ Hipo. loco citato, & .3. aphor.*

Si la region fuere templada, y el lugar, ò ciudad expuesta a vientos templados, y la cõstitucion del verano fuere natural, y el clima del cielo quieto, y agradable, no se alterã los cuerpos: y ayuda todo esto para la conseruacion de la salud.

*In regione calida spiritus, & humores inflamantur secundũ Hip.*

Pero si la region fuere caliente, y el lugar estuuiere puesto al sol, y viento de medio dia y el estio fuere de excesiuo calor, es cierto q̃ los humores, la sangre, y los espiritus se inflaman, y se aumenta, y predomina la colera, y se causan enfermedades agudas, abrense los poros disipasse el calor natural, y abreuiasse la vida.

*Regio, & aer frigidus, quæ mala, & bona fatiant.*

Si la region fuere fria, y el lugar puesto al Norte, y el inuierno elado, los espiritus se entorpecen, engruessanse los humores, aumentasse el calor natural, celebrasse mejor la

coccion

coccion, y alargasse la vida.

Mas si la region fuere humida, y el lugar estuuiere a la parte del Occidente, y la constitucion del ayre, y Cielo, fuere abundante en humidades, y pluuias: el calor natural se enuota, engendranse crudezas, y dellas destilaciones, y enfermedades largas.

*Locus, & regio humida cum calore causa putredinis sunt, ex Arist. 4. methe. cap. 1. & Gal. lib. 11. meth. me. c. 4.*

Finalmente, siendo la region seca, y el lugar arenoso descubierto al Oriente, y la constitucion del tiempo seca: haze los cuerpos duros maziços, y fuertes, consume los abundantes humores, y impide que no se corrompan.

*Regio sicca, & tẽpus siccum, aduersus putredinem.*

Supuesto pues, que todos los autores Medicos, conuienen en que el ayre para ser saludable á de ser templado, de suerte q̃ en sus calidades actiuas, y passiuas no se le conozca exceso, y que sea limpio, claro, de suaue olor, q̃ en saliendo el Sol luego se caliente, y en poniendose luego se enfrie, porq̃ este tal, subtiliza, limpia, y clarifica los espiritus, quieta el entendimiento, y ayuda todas las potencias: conuendra poner aqui algunas reglas, con q̃ el que quisiere conozca el tal ayre.

Vitruuio en el libro primero de la architetura, mãda q̃ se mirẽ las assaduras de los animales, porq̃ estãdo sanas, es indicio, y señal q̃ aquella region, y sus ayres son saludables.

*Vitruuius lib. 1. architeture. c. 4.*

*Paladius tit. 3.*

Paladio en el libro primero de reruſtica, conſidera el ayre ſer bueno, ó malo, del buen color de los hauitadores de la tierra, de la firmeza, y ſalud de ſus cabeças, de la aguda viſta del ſentido del oyr puro, y de las buenas vozes de ſus gargantas.

*Cardanus lib. 1. de vari. c. 8.*

Cardano en el libro primero de la variedad de las coſas manda para conocer la calidad del ayre que ſe ponga de noche al Cielo ſereno, vna eſpongia limpia, y bien ſeca: porque ſi en la mañana eſtuuiere ſeca, ſera el ayre ſeco, ſi humida tempeſtuoſo, y humido. La miſma experiencia ſe haze en vn pan reciẽte pueſto de noche al ſereno; porque ſi el ayre es corrupto ſe enmoheze el pan, y ſi es ſeco, ſe ſeca, y ſi humido, ſe queda el pan en el miſmo ſer. Marco Varron en el libro primero de reruſtica, y otros muchos afirmã, ſer la mas ſaludable, region del ayre, ſupueſto que la ciudad eſte jũto a algun monte, ó ſierra, la Septentrional.

*Idem aſſerit Varro lib. de reruſtica c. 2. dũ dicit ciuitates Septentrionales ſalubriores eſſe. eandem tenet ſententiam.*

No ſolo ſe deue cõſiderar para gozar felice ſalud el buen ayre (como eſta dicho) y la region, pero tãbien el ſitio, y modo de la caſa en que el prudente viue. Dize el docto Vega, de parecer de Auicena, y de otros que la parte mas alta de la caſa, eſte hazia el Norte,

*Chriſtoph. a Vega l. 2. artis ſuæ ſect. 1. dũ ait, domus vero pariẽ habebit quæ Septentrionẽ ſpectet, eamq; ſu*

que

q̃ el viento Boreas la ſople, y bañe de medio a medio, y que la parte mas humilde y baja ſea la que mira al medio dia, porque goze del ſol en el inuierno, y el calor del eſtio no la ofẽda, porquanto ſube el ſol cerca de nueſtro Zenit. La parte de hazia el Oriente conuiene q̃ ſea mas baxa, que la del Occidente, porque goze del freſco, y buen ayre del Oriente, y eſte defendida del viento, y calor occidental, q̃ tanto aborrece Hipocrates, en ſu libro de aere aqua, & locis.

Los mas ſaludables apoſentos ſeran de treynta, y cinco pies de largo, y veynte y dos de ancho, y ueynte de alto, con las ventanas, y puerta al Norte, defendidos del calor del ſol, y no debaxo de tierra, ni en parte muy alta, porque eſtos conuendran para el eſtio, los que conuienen para el inuierno ſeran mas pequeños, y bien entapizados, y eſterados, con las vẽtanas al Mediodia. q̃ las bañe el ſol. Cõuiene tãbien q̃ tenga la caſa vna galeria, ó ſala grande eſpacioſa, por lo menos de quarenta pies de largo, veynte y dos de ancho, y otro tanto de alto, la qual ſera el lugar para exercitarſe, con paſſos, ó otro modo de exercicio, cõuiniẽte. Eſta tendra ventanas deſcubiertas a todas partes, que goze todos los vientos.

*blimiorem, ut tota ab aeris in curſu tueatur, humilior vero pars vergat ad Meridiem prodeſt nãq; id ut a ſole vernale luſtretur, neq; ob id magis ſoli eſtiuo patebit aſcendit ſi quidem ſol adeo ſupra noſtrũ Orizõtem, ut latera domorũ quãuis ſublimia ingreſſu ſolis obeſſe nulatenus poſſint.*

*Eodem loco ſubdit. erunt autem domicilia ſpatioſa quædam longitudine triginta quinq; pedũ, amplitudinis. 22. altitudinis. 20. in quo dormiet ſtate: hieme vero in altero diſcubet. 22 lõgitudinis, et altitudinis, et latitudinis. 20.*

Podria

*Quæstio anqui habitant in regionibus calidis longeuiores sint.*

POdria dudar el curioso acerca de lo que hasta aqui se à dicho, supuesto que no se puede hallar region de ayre tan templado en sus calidades, ni tan puro limpio, y de buen olor, como es necessario para la conseruaciõ de la salud; qual sera mas conueniente para passar bien, y alargar la vida, el de las regiones frias, ò el de las calientes. Auicena es de parecer, que es mas vtil viuir en lugares frios, porque en los calidos (dize) la vejez viene a los treynta años, y este tiempo es breuissimo para la vida natural.

*Auicena.2.primi 2.*

*Arist. de longitudine, & breuitate vitæ.*

Pero Aristoteles aquien se a de dar credito en este particular, en el de longitudine, & breuitate vitæ, dize, que vnos mismos animales en los lugares calientes son de mas vida, que en los lugares frios. Lo qual se a de entẽder de los lugares que no tienẽ gran vehemẽcia de calor, como son las estremidades del tercero clima. Porque si son lugares de muy excesiuo calor, consumiendo el humido radical abreuian la vida. El proprio inconueniente se halla en los lugares frigidissimos, adonde cerrandose los poros prohiben la transpiracion, y es causa de que se podrezcan los cuerpos. Tambien abreuia la frialdad la vida, haziendo que el calor se encierre en las

partes

partes de adentro, y consuma el humido, llamando antes de tiemoo la vejez.

Y assi dezimos con Aristoteles en el lugar citado, y en la dezima quarta seccion de los problemas, que los que viuen en lugares calientes, viuen mas larga vida que en los frios. La razon es, porque los que viuen en lugares calientes, son de naturaleza mas seca, y mas firme, y mas durable es lo seco, y firme, por que no se pudre tan presto. Allegasse a esta razon otra, que la muerte es refrigeracion, y extincion del calor natural, y todas las casas se enfrian mas con el ayre frio de las regiones frias, adonde es cierto que con mas breuedad se apagara, y enfriara el natiuo calor, y vendra la muerte. Allegasse a las razones dichas que en las regiones calienres se conseruã mas los principios, y causas de la vida, que son el calor, y humedad, y por el consiguiente en ellos es la vida mas larga.

*Verba Arist. sect. 14. prob. 9. haec sunt. cur diutius viuunt qui locis calidis suam degũt vitam? an quia natura sunt sicciore firmiusq; quod siccius est. Mors autẽ putredo quaedam est, an quod mors caloris interioris refrigeratio est, refrigerari autem omnia solent ambientis aeris qualitate, qui vt locis calidis calet, sic frigidis friget. Et iterum problemate 10 ait quã ob causam qui calida loca habitãt viuere diutius possint.*

La segunda duda que se puede ofrecer acerca desta materia es; qual region de las de España, es tal en sus calidades, templança, y ayres, que exceda a las demas, para poder viuir los hombres en ella, mas larga vida, mas sanos, mas robustos, y que con menos peligro puedan ser los viejos transplantados en

ella

ella sin dar el pellejo. La respuesta de esta duda no carece de gran dificultad: porque las prouincias de España, vniuersalmente son todas de tantos dones dotadas, que cada vna podria dar razones congruentes, prouando ser ella la que se lleua la gala.

*Estremadura. inter alias Hispaniæ partes temperatissima.*

Pero auiendo de seguir la razon, que esta es la que fuerça el entendimiento, al conocimiento de la verdad, nos a parecido que es Estremadura la region que deue ser elegida entre las demas, como mas vtil, y conueniente para viuir vida sana, y larga, lo qual con euidencia conocera el dessapassionado, que aduirtiere lo que desta felice region en breues palabras se dira.

*Descriptio & denominatio.*

Estiendesse Estremadura desde la parte Oriental, que confina con el Reyno de Toledo, hasta la raya de Portogal, que es su parte Occidental, adonde esta Badajoz, Alcantara y Coria. Por la vanda del Septentrion la diuiden de Castilla la vieja, las sierras del puerto del Pico, y de Baños, y por la de Mediodia cōfina con el Andaluzia, diuidiendose della por la famosa sierra Morena. Bañanla dos caudalosos rios Tajo, y Guadiana. Tajo dexando a Toledo, y Talauera, se le entra por la nōbrada puēte del Arçobispo, y sale algo mas abajo

de la

dela antigua de Alcãtara. Guadiana mas a la parte del Mediodia diez y ſeys leguas, corre el proprio curſo, dexando la Mancha, y fertilizando a Eſtremadura, haſta entrar en Portogal. Contiene enſi Eſtremadura, la Prouincia de Leon, Maeſtrazgos de Santiago, y Alcantara, y los Obiſpados de Plaſencia, Badajoz, y Coria.

Dizen algunos que ſe le impuſo aeſta prouincia el nombre de Eſtremadura, por ſer de inuierno frigidiſsima, y enel eſtio muy calida pero la experiencia nos mueſtra lo cõtrario, y aſsi no ſe admite eſta razon. El Maeſtro Pedro de Medina en el libro de las grãdezas de Eſpaña afirma que tiene eſte nombre, porq̃ baja el ganado de Caſtilla a eſtremo, a Eſtremadura. Pero la razon q̃ mas quadra, y q̃ ſe a de tener porverdadera, trae el padre Mariana en el lib. 9. de la Coronica de Eſpaña cap. 2. adonde dize que el nombre de Eſtremadura es cõpueſto, del eſtremo, y de durio. Como ſi dixeſſemos, los eſtremos del rio Duero: porq̃ llegauan los eſtremos, de aquella Prouincia, y Reyno de Duero, haſta todo lo que aora ſe dize Eſtremadura. De adonde ſe vino a llamar Eſtremadurij, y corrupto el vocablo Eſtremadura.

*Magiſter Petr⁹ a Medina de rebus Hiſpaniæ. c. 69.*

*Mariana lib. 9. c. 2. ait ad extremos Durij fines in veteris Luſitaniæ parte vnde Extremadurij ſtu xiſſe nomen putant.*

Tem-

## TEMPLANZA DE ESTA tierra.

NO tiene cosa esta insigne Prouincia, que no este significando su prestancia, y excelencia, y diziendo ser la mas conueniente de España, para viuir los hombres sanos. Su temple es medio entre calor, y frio, que declina algo a calor, que es el que arriba diximos ser mas acomodado para criar, y sustentar los hõbre con larga vida, principalmente para detener los viejos con menos peligro. Que sea Estremadura templada se prueua bien, de q̃ Castilla la vieja, y las Montañas son la parte mas fria de España, por estar a la parte del Norte; y el Andaluzia por acercarse a la torrida Zona, tiene excesso en calor. Pues como Estremadura es region en medio del vno, y del otro extremo, es necessario auer de ser tẽplada, y mas apropriada para la humana salud, que otras. Argumento congruente de la templança, y pureza de ayres, desta region es, ver que desde los primeros siglos, fue hauitada, cultiuada, y escogida de los Celtas entre otras prouincias, los quales la posseyeron muchos años. Opinion ay muy verissimil,

*Arist. sect. 14 problem. 9. & 10 asserit longeuiores esse qui in locis calidis suã degunt vitam, propterea quod humidum, & calidam amplius seruant, in quibus vita posita est.*

*Magister petrus Medina asserit. Celtas in primis Stremadurã coluisse cap. 69. de rebus Hispaniæ.*

que

que los Geriones antiquissimos Reyes de España, viuiā en Estremadura como parte mas fertil, y sana que otras. Y que Hercules los vecio combatiendo con ellos en las riberas de Guadiana, y que en aquellos tiempos se edifico en el sitio de la batalla la ciudad que llamaron Memorida, y aora se dize Merida, aūque Dioncasio dize, que despues que los Romanos fenecieron la conquista de España en tiēpo de Augusto Cessar, el año 23. antes del nacimiento de nuestro Redentor, los soldados viejos llamados Emeritos, escogieron aquellos campos de Estremadura, como mas sanos, y abundantes, y edificaron vna ciudad llamada Emerita Augusta, tomando el nōbre de los que la edificaron, y del Emperador que entonces era: la qual ciudad se vino a llamar Merida passando tiempos.

*Dioncasio.*

*Mariana ex Societate Iesu lib. 9 c. 2.*

## SANTIDAD DE ESTREMADURA.

Es Estremadura en santidad señalada, decorada, y rubricada, con la sangre de muchos martyres: ennoblezela el deuoto, y insigne santuario de la Virgen de Guadalupe, vna de las Cosas mas notables de España, como po-

dra ver el curioso en el libro que el Padre fray Gabriel de Talauera escriuio desta deuotissima ymagen, y de su casa, y grandezas. Que quando Estremadura no tuuiera otra cosa q̃ la honrara, y hiziera famosa, bastara esta para gozar la palma, y campear entre las demas tierras de España. Tiene su casa la santa ymagen en vn hondo, y ameno valle, entre leuãtados montes, adonde santos varones la escõdieron, como preciosissima reliquia, al tiempo que se perdio España. Alli estuuo escondida seyscientos años, hasta que milagrosamẽte fue descubierta.

Fray Gabriel de Talauera.

Tres leguas de nuestra Señora de Guadalupe, a la vanda de la sierra que mira al Poniente, en la villa de Verzocana, estan los gloriosos cuerpos de san Fulgencio, y santa Florentina, santos Españoles, de la generacion Goda, de nuestros inuictos Reyes, y hermanos de S. Leãdro. Viuẽ en esta villa muhos hõbres mas de cien años, por su buen temple.

*Santus Fulgẽtius & diua Florentina in opido de Verzocana.*

De la antigua ciudad de Merida centro de Estremadura fue natural la valerosa santa Olalla, q̃ padecio martyrio en esta ciudad, en poder de los tiranos que perseguiã la Iglesia, siendo tierna donzella de treze años. Parece oy el horno a donde dizen que fue abrassada

*Sancta Eulalia Emeritana.*

es

es muy venerado, y ay costumbre de echar dentro vna herradura de caualgadura, para que sanen los quartanarios.

Desta propria ciudad fuerõ tãbiẽ, aq̃l grã santo san Felices, y santa Iulia, que padecierõ por Christo cõ esttemado animo martyrio.

*Sanctus Felices, & Iulia.*

El Canonigo Bernardo de Alderete en su lib. 3. cap. 5 del origen de la lengua Castellana, dize, que aquel gran sabio moro llamado Rasis, tratando de la destruycion de España, descriuiendo a Merida, dize, de vn milagroso Cruzifijo q̃ en ella auia, (quando fue saqueada) estas palabras. Sobre aquel Cruzifijo estaua vna piedra, de la qual nunca oyo hõbre fablar, e que por la noche escura, deziã oras en la Iglesia a la claridad della, a tanto era grande la luzencia q̃ daua, q̃ non auian menester candelas sino quisieran: e que la tomarõ dende los Alarabes quando entraron en Merida, e que con ella lleuaron el cantaro de aljofar e dizen que aquel cantaro estuuo despues en la mezchita de Damasco, e que Lozuiema el fijo de Adelmec lo leuo: e dizen que este cãtaro fue tomado de la casa Santa de Hierusalen, quãdo la entro Nabucho Donosor, e fue en la entrada della vn Rey de España, q̃ auia

*Bernardus Alderete, lib. 3 c. 5. de origene Castellana lucutionis.*

nombre Conuen, e ouo en su parte muchas nobles cosas, e este cantaro, e la mesa de esmeralda, que fue del Rey Salomon fijo del Rey Dauid. Las palabras referidas del Moro Rasis, manifiestan bien el gran milagro de aql Santo Crucifixo, que auia en Merida, quando la ganaron los Moros, como tambié muestran el antiguedad del cantaro de aljofar, y la mesa de esmeralda.

No solo en los antiguos siglos, fue Estremadura, calificada con Martyres, inclitos, y señalados milagros, mas tambien en nuestros tiempos a producido gran muchedumbre de santos, de los quales nombro aqui a san Diego, cuyas reliquias estan en Alcala de Henares. Fue este constante, y valeroso Estremeño de vn lugarcico que se dize Sanicular, a la vanda de Estremadura en Sierramorena.

En las riberas de Guadiana junto a la Puebla de Alcocer, se parece en vn desierto, la hermita antigua de la Magdalena, adonde esta la santa calabera, que nunca sea sabido cuya sea. Dizen los de aquella tierra, que en otros tiempos vn toro rabioso, hazia grandes estragos en todos los animales que encontraua, y que vagando por la ribera de Guadiana, escaruo con las vñas, y braman-

do

do saco, del profundo hoyo que auia hecho, la calauera humana dicha, y luego sano del mal de rauia: como aora sanan los que alli acuden, tocando aquella santa calauera.

Mostro Dios su poder, y bondad mas en Estremadura que en otra parte, con aquel tã extraordinario milagro, que hizo en tiempo del Maestre de Santiago dõ Pelai Perez Correa, el qual haziendo guerra a los moros, por la parte de Llerena, vuo con ellos vna batalla junto a la calera, y peleando muchas oras sin conocerse vitoria, y auiendo ya muy poco tiempo de sol, y siendo dia de nuestra Señora, con desseo de vencer aquella batalla, su suplico a Dios fuesse seruido de hazer que el sol se detuuiesse, como en otro tiempo auia hecho con Iosue: y poniendo a nuestra Señora por intercessora, dixo aquestas palabras. Sãta Maria deten tudia. Dizesse en los memoriales antiguos de la orden de Santiago, que milagrosamente se detuuo el sol, por espacio de tiempo muy notable, hasta que acabo el Maestre la vitoria, y prosiguio el alcance. En memoria deste milagro se edifico la Yglesia de Santa Maria de Tudia, adonde se mandò enterrar este Maestre, en aquel lugar de la batalla, y oy parecẽ alli su sepulcro.

*Lic. Frãcisc.º de Rades ordinis de Calatrana, hoc asserit, dum agit in chronica ordinis Diui Iacobi de Gestis Magistri Dñi Pelai Perez Correa.*

*Iosue. 10.*

A querido Dios tambien en eſtos años, enriquezer a Eſtremadura con los milagros tã aprouados que el ſanto Cruzifijo de Zalamea haze, adonde concurren diuerſidad de gentes en deuocion.

## FERTILIDAD, Y RIQVEZAS de Eſtremadura.

Son indicio, y ſeñal de la templança de eſta region, y de ſus ſaludables ayres, los abundantes frutales, que en ella ay, Pues ſola la vera de Plaſencia (como todo el mũdo ſabe) ſuſtenta con diuerſos generos de ſabroſas frutas, la Corte, y la mayor parte de Caſtilla. Y no ſolo es abundante de frutas domeſticas qualquier parte de Eſtremadura, mas tãbien de ſilueſtres caſtañas, bellotas, y madroños, con que engorda tanto numero de ganado de cerda, que ay jamones, y chorizos Eſtremeños caſi para toda Eſpaña. En prados campos amenos, paſtos, y yeruas, es cierto que no ſolo excede a las demas Prouincias de eſtos Reynos, mas a todas las que haſta oy ſe an conocido. Lo qual no ſe puede negar, pues vemos que los ganados de Caſtilla, y de las Montañas, perecerian ſi no baxaſſen a gozar de las yeruas, ayres, y aguas eſtremeñas. Deſta tẽplança tãbiẽ nace, y de la fertilidad de la

tierra, que es Prouincia abundante de trigo, y ceuada, tanto que no solo sustenta la propria tierra; mas mucha parte del Andaluzia. De la qual abundancia nacio el nombre de la villa de Caceres: en la qual, desde el tiempo de los Gentiles Romanos, que la edificaron, esta la estatua de Ceres diosa del pan, hecha de vn alto, y gruesso marmol, en la plaça: en significacion de que alli es el assiento, y casa de Ceres. Y assi deste nombre Casa, ò Castrum, y de Ceres, se vino a llamar casa Cereris, y corrupto el vocablo, Caceres.

No solo la panadera Ceres publica la templança, y fertilidad desta tierra, mas tambien su amigo Baco significa cõ el dulce licor del vino, que ni Ribadauia, ciudad Real, Caçalla ni Torreximeno exceden a lo de Guadalcanal, Robledillo, de Fregenal, y Logrosan lugares de Estremadura.

Pero aũq esta Prouincia es generosa, y prestante por las cosas hasta aqui referidas; mucho mas lo es porque la buena calidad de sus pastos, y bellota, cria carne para toda Castilla la vieja, para la Corte, Mãcha, Reyno de Toledo, Seuilla, y Granada, y muchos de sus jamones llegã al nueuo mũdo de las indias, adõde son estimados, como cosa estremada.

*Magister Petrus Medina agẽs de Stremadura. c. 69*

Pedro de Medina, Seuillano, en su libro de las grandezas de España, tratando de los ganados que en Estremadura se crian, dize, que es razon tengan fama por todo el mundo, y q̃ en solas las riberas de Guadiana, se apacientan cada año, mas de quinientas mil cabeças de ganado mayor, y menor, y es cierto que anduuo corto. Iuan Botero Benes en su historia vniuersal del mundo, tratando de Estremadura, y su temperamento, dize. Que assi como en Italia los ganados passan a inuernar del Abruço a la campaña de la Pulla, assi en España, van de la parte Septentrional a Estremadura. Es assimismo indicio del buen temple de esta tierra el gran numero de perdizes que en ella se crian, y de todo genero de aues, jaualies, venados, liebres, y conejos, en tanta abundancia que ay quien afirme, q̃ por la fertilidad de la tierra, se produzen en ella sin ayuntamiento de macho, y hembra, como ratones, con sola la fuerça de la causa equiuoca. Producense tambien gran numero de ouejas, y carneros, que hazen sea abundante de muy fina lana, la qual se lleua por la mar a muchas partes. Ay tambien cria de castizos cauallos, que compiten con los Andaluzes.

*Ioannes Voterus Benes.*

Pero lo que mas adorna esta Prouincia (dize el Maestro Medina) son las grandes rentas, y patrimonios de yeruas, que se vēdē, y tienen en mucho precio, para el ganado q̃ baxa de Castilla. Y esta es la causa porque en toda Estremadura ay tantos, y tan ricos mayorazgos. De miel muy fina da esta region copioso fruto. Y de lino se coge tanta cantidad, que no solo es suficiente para vestir los naturales, mas tambien las ciudades comarcanas.

*Magister Medina.*

No solo se ennobleze, y adorna Estremadura con lo que se cria sobre la haz de la tierra, mas tambien se hallan en las entrañas della, las mas ricas minas de preciosos metales que se an visto en todo el Orbe. Y si el pertinaz no quisiere creer estas verdades, lea historias, y vera lo que dizen los escritores de la mina de Guadalcanal, la qual menos a de quarenta años, que en pocos dias dio mas de quatro millones, de la mas acendrada plata que se a visto, y diera si el artificio no se hundiera mas que el cerro de Potosi. Hallanse tambien, de todo genero de otros metales infinitas minas, principalmente de hierro, de lo qual se saca mucha cantidad, en las sierras de Guadalupe, junto al rio Vieja. Ay pie-

dras para edificios muy diuersas. Y de las preciosas se hallan tambien muy grandes. Desto es buen testigo vna que tiene la casa de Guadalupe, es muy resplandeciente, que sirue de pectoral en la capa rica con que se celebran las fiestas de nuestra Señora, dizen que es topacio, y q̃ la hallo vn pastor en aquellas sierras de nuestra señora, es grande como naranja.

## CONDICION DE LOS Estremeños.

Y aunque es verdad que las cosas hasta aqui referidas muestran con euidencia el temperamento apacible, y saludable de Estremadura, mucho mas le manifiestan las calidades, y condiciones de la insigne gente que produce.

*Hip. lib. de aere aqua &c. ait tria esse quæ nostrã naturam possũt alterare his verbis. tẽporum itaq; varietates potissime sunt quæ naturam nostram permuttare*

Y porque esta verdad quede mas assentada, y firme, conuiene aduertir que las costũbres, y condiciones de los hombres, correspõden siempre con el temple de la tierra donde se crian. Porque segun buena Philosophia los humores son conforme a la causa material de que ellos se hazen, que son los alimentos,

y los alimentos son tales qual fuere el temperamento de la tierra adonde se crian, y passando mas adelante las condiciones, y propriedades de cada genero de gente, sigue el temperamento, y humor de la tal gente, segun nos enseña galanamente Galeno, en aql libro que intitulo, quod animimores, &c, y en el libro segundo de temperamentis. De adonde viene, que las propriedades de los hõbres, manan, y se conforman, con el temple, y calidad de la region donde se crian. Deste parecer es tambien el gran Hipocrates, y Platõ en el timeo, y su dicipulo Aristoteles en el septimo de la politica, y quarto de los problemas. Tiene esta propria sentencia Polibio celebre historiador, y Philosopho. Y Ciceron en la oracion que hizo tan elegante, pro lege agraria, contra Seruilio Rulio, y en el libro primero, y segundo de diuinatione. Y Plutarco en el libro de sus Politicas a Trajano. Y muy copiosamẽte trata deste particular Alexãder ab Alexãdro, y Rodigino libro diez y ocho cap. 18. Siendo pues assi que qual fuere la propriedad, temperamento, y fertilidad de la tierra, tales serã las complexiones, fortaleza, y costũbres de los hõbres q en ella se produxeren, y criaren: conuendra saber, que pro

*possunt; secundo loco regio in qua quis nutritur, & tertio aqua.*

*Animimores corporis temperaturã sequuntur. Secundũ Galenum. 2. de tẽperamentis, & lib. quod animimores. Hip. lib. de aere aqua &c. Plato in timeo, & in mexeno, & lib 8. de republica, & in fine lib 5 de legibus Arist 7. politicorum & 14. prob. sent. 1. & 8. & 14. Polibius li. 4. hist. Cicero in oratione pro lege agraria, et lib 2 de diuinatione. Plutarchus in Politica, & Alexander ab Alexãdro lib 4. Rodiginus lib. 18. c. 18.*

piedades ſon mas naturales a los Eſtremeños, pues dellas vendremos al conocimiento de la verdad, y temperamento de ſu tierra.

*Didacus Perez li bro.2.c.65.*

Diego Perez de Meſſa en las adiciones, q̃ hizo al libro de las grãdezas de Eſpaña, tratando de Eſtremadura dize aſsi. Pero boluiendo a los Eſtremeños, ſabe todo el mũdo, q̃ ſon gẽte muy rezia, de doblados miembros, y grandes fuerças, muy belicoſos, y ferozes: baſtos en la diſpoſicion de los miembros. Sõ muy ricos, y bien hazendados, ſufridores de trabaxos, ſon gente de buen trato, y amiſtad: pero altiuos, y arrogantes. Precianſe de ſus fuerças, ſon en eſtremo jatancioſos, y obſtentatiuos, de donde ſuelen emprender coſas temerarias, y que pareze que exceden al ſer natural: precianſe que no ay valiente ſino ellos. Eſtas ſon las palabras de Diego Perez, las quales reduzidas a mas breue ſuma, digo que ſon los Eſtremeños deſde ſus principios: ricos, nobles, y ſeñalados en letras y en armas. Que ſeã ricos, y ſu riqueza muy firme, y bien aſſentada, ya eſta dicho, y todo el mundo lo ſabe, y que la cauſa es la yerua, y paſto fertil de las dehesas que ſe arriendan a los ſeñores del ganado, que baxa de Caſtilla, y la abũdancia de las demas coſas q̃ ay neceſſarias a la vida.

Noble

## NOBLEZA ESTREMEÑA.

Mas en quanto a la nobleza de Estremadura conuiene que se entienda, que ninguna prouincia ay en España, que la exceda en este particular, aun que se quente Cantabria, ni que ay otra que mas aya conseruado su honor, y calidad, desde su fundacion hasta el dia de oy. Esta verdad se prueua bien de lo q̃ escriuen todos los Coronistas antiguos, y modernos sin discrepar alguno, particularmente de los antiguos Dioncasio, el qual afirma q̃ Estremadura se poblo de los soldados Romanos, que llamauan Emeritos, jubilados en armas por sus hazañas, de adonde le vino el nõbre a la ciudad de Merida, que entonces era cabeça de Estremadura. El Padre Mariana es deste proprio parecer en el lib. 9. de la historia de España cap. 2. Pues si los soldados mas nobles, por sus hazañas jubilados, fueron quien la propagaron, sin duda alguna auemos de cõceder que desde sus principios, fue Estremadura noble. El Iurisconsulto Paulo, en la ley final. ff. de censibus, refiere quatro Colonias, que gozauan antiguamente en España, de la nobleza, y franqueza

*Dioncasio.*

*Mariana.*

*Paulus in. l. fin. ff. de censibus in Lusitania pacenses, & meritenses iuris Italici sint.*

que en aquellos tiempos llamauan, ius italicum: estas eran, la de Badajoz, Merida, Valécia, y Alicante: desuerte que Badajoz, y Merida, que comprehendian en si toda Estremadura como cabeças, erā en aquellos antiguos siglos exceptuadas, y diferenciadas por muy nobles: y esto no menos que por ley de los Emperadores Romanos. Y si alguno quisiere arguyr contra lo dicho, diziēdo, que antes que los soldados Emeritos viessen a Estremadura, ya estaua poblada, y fundada la granciudad de Merida. Respondemos que no deshaze su autoridad, y nobleza, esta objeccion, porque los que antes tenian a Estremadura, era la gente mas valiente de España, y a quien con mas dificultad los Romanos uencieron. El Obispo de Mundoñedo Coronista del Emperador don Carlos, dize, en la epistola que escriue a don Alonso Manrique Arçobispo de Seuilla, que quatro generos de gētes tenian los Romanos por muy ferozes, y belicosos: estos eran los Numantinos, los Saguntinos, los Gaditanos, y los Mirmidones, que eran los de Merida, mas rezios que todos. Pues si la nobleza consiste en la valentia, y armas, y estos Mirmidones erā tā valientes, bien se sigue que eran nobles.

*Don Antonio de Gueuara in epistola ad Archiepiscopū Hispalensem.*

Fue

Fue siempre permaneciendo la nobleza en Estremadura, hasta nuestros tiempos, como se conoce bien, pues desde el tiempo que fue recuperada, por los Christianos, en tiempo del Rey don Fernando de Leon, y de Galizia, año de mil y ciento y setenta y vno, la an possieydo, la Orden de los caualleros de Santiago, y de Alcantara, porquien fue ganada tiniendo en ella sus Maestrazgos: desde adonde hazian siempre cruel guerra alos moros del Andaluzia. Y esta es la causa porq̃ en Estremadura ay tantos, y tan nobles caualleros, y hidalgos, no solo en los Maestrazgos mas fuera dellos, como se ve bien en la noble ciudad de Truxillo, Merida, Badajoz, Plasencia, y Caceres, que fue el primer lugar que se gano en Estremadura, por el Maestre don Pedro Fernandez, de la Orden de Santiago, aquien se la dio el Rey don Fernando de Leon, y Galizia, como parece en la Cronica desta Orden. Y assi mismo en las demas villas, y ciudades se conserua la nobleza, y hidalguia tanto que en qualquier minima aldea, se hallan antiquissimos, y nobles linages.

*In Chronica ordinis S. Iacobi.*

Letras

## LETRAS DE ESTREmadura.

Dixe arriba que los Estremeños florecen en letras contra algunos maleuolos, que los an notado de lo contrario, no aduirtiendo, q̃ en nuestros tiẽpos, y a vista de nuestros ojos a resplandecido esta Prouincia en las ciẽcias, dando a toda España honra, y admiracion al vniuerso, con los estraordinarios ingenios, y entendimientos claros de sus hijos; y porque no parezca q̃ el dezir esto, es passion, ó amor de la patria, propondre algunos de los varones señalados, que con insignes obras manifiestan esta verdad.

*Benedict⁹ Ariasmontanus.*

Benedicto Ariasmontano, fue nacido, y criado en la villa de Frexenal, y alli nacieron sus padres, y abuelos. Esta villa tiene su assiento casi en mitad de Estremadura, aunq̃ esta sujeta a Seuilla: por lo qual en sus obras Ariasmontano se llama Hispalense. Quien fue este varon, y quan docto en la sagrada Theologia, y en las demas ciencias, y lẽguas, sus obras lo dizen, y las naciones estrangeras, a quien admira con su profunda erudicion.

*Siliceus.*

Siliceo Arçobispo de Toledo, que puso el

estatuto de la santa Yglesia, y hizo otras cosas dignas de su estremado valor, fue natural de Villagarcia vna legua de Llerena.

El Padre Maldonado, fue natural de las casas de Reyna, media legua de Llerena. Este comento el santo Euangelio sapientissimamente, llamanle Maldonado de las siete sillas, porque en Paris de Francia hizo a siete herejes desocupar las sillas en que auian de estar, para arguyr con el. Son sus obras estimadas en mucho. *Maldonatus.*

De Guadalupe fue natural, y en aquella santa casa, a la entrada de la Yglesia esta sepultado, aquel famoso legista Estremeño Gregorio Lopez, que con increyble trabaxo y ciencia gloso las leyes de las partidas. Fue singular hombre, y vno de los mas estimados Españoles, que en letras an florecido. *Gregorius Lopez.*

Don Martin del Barco Arcediano, no solo fue vno de los mas valientes conquistadores del rio de la Plata enel Piru, mas entre los trabajos de la conquista, hizo en sonora octaua rima el Argentina, y en prosa el desengaño del mundo. Fue natural de Logrosan junto a Guadalupe. *Don Martin del Barco.*

De Truxillo a auido profundas, y singulares personas en letras, como el Padre Maes-

tro fray diego de Chaues confessor de su Magestad, muchos Obispos, y Arçobispos, Oydores, de Consejos, y Inquisidores. Y el Cardenal Ceruantes Gaete, querido de Pio Quinto. Esta en Roma escrito sobre el sepulcro deste Estremeño, vn epitaño q̄ dize, asi.

Fuy Arçobispo en Tarragona,
en Roma fuy Cardenal,
Inquisidor general
de la Española Corona.
Ceruantes era yo de antes,
tierra, y poluo soy despues,
que caben en siete pies
dignidades semejantes.

Seria necessario llenar vn largo, y copioso volumen, si los insignes varones en letras, q̄ de Estremadura an florecido, aqui se vuiessen de escriuir. Y asi passo en silēcio las alabāças de q̄ es digno el L. Pedro de Valēcia Coronista vniuersal del Rey nr̃o señor, en cuyo sujeto se hallā todas las ciēcias cō tāta sabiduria q̄ parece auer empleado el curso de su vida en cada vna dellas, cō la perfeciō mas singular en la lengua Griega, y Hebrea q̄ jamas se a visto. Dexò asimismo el Apolineo Medrano q̄ cō tā justo titulo obtuuo la Catedra de prima en Salamanca, y aora obtiene el protomedi

*Petrus de Valencia, Maiestatis Regiæ Chronista dignissimus.*

*Doctor Medrano prothomedicus Regius.*

cato

cato del Rey nro S. Callo tābiē lo q̄ se debe al Brocense Sāchez, q̄ en cosas de humanidad fue vnico. Lo que al sutil Perezio comētador de Aristoteles, y al singular poeta Garci Sanchez de Badajoz, y a otra infinidad de sabios Estremeños, aquiē suplico aduiertan, q̄ mi intēto es cōseruar la salud, y no hazer cōpēdio de sus diuinas ni humanas letras, pues pa tal efeto, y tan copiosa materia, conuendria discurso mas elegante, y mejor fabrica de oraciō que la mia.

*Brocensis.*

## QVE SON BELICOSOS LOS de Estremadura.

Parece en buena Philosophia contradiciō ser vn proprio sujeto apto, dispuesto, y prompto para las letras, y juntamente posseer las condiciones que requiere el riguroso Marte. Porque las ciencias sujetanse en blandas carnes, poco humor, sutiles espiritus, y en quien tiene temor de Dios, y amor al proximo. Y por el contrario para las armas es necessaria, dura, y rezia carne, mucha sangre, y basta, gruessos espiritus, que no se dissipen con facilidad, y tanta ferozidad, y determinacion, que el amor del proximo, no mitigue la crueldad bestial, con que se derrama sangre

*Initium sapiētia timor Domini.*

humana,al tiempo de enuestir al enemigo. Pero si bien se considera conoceremos, q̃ las letras,y las armas requieren vn proprio temperamento,y disposicion,el temer á Dios,y amar al proximo. Porque no se yo que Capitan famoso,o que soldado valiente aya alcãçado renombre por las armas,aquien aya faltado el hazer silogismos naturales, el conocer cõ prudencia,y agudeza,el valor,fuerças ardides,y fortuna de su contrario,comparandolas con las suyas,primero que pretenda la vitoria,cosas que dependen de vn buẽ discurso,prudencia,y valor de persona. Lo qual todo se requiere en las letras,junto con fuerças corporales muy necessarias,para poder sufrir el perpetuo trabaxo de los estudios. Esto pues todo junto se á hallado en Estremadura,adonde las letras no an embotado la lãça, ni Mineruа a impedido a Bellona,ni ofuscado la influencia del sangriento Marte. Testigos desta verdad son los famosos hombres que en agudas letras an florecido,como ya esta dicho,y aquellos que con su espada an sido terror del Poniẽte,y del Leuante,del Imperio Romano,y del barbaro Turco.

*Lib.2.cap.65.* Dize Diego Perez de Mesa en sus adiciones a las grandezas de España, que son los

Estre-

Estremeños gente belicosa, sufridores de trabaxos, y que suelen emprender cosas temerarias, que parece que exceden al ser natural. Deuia este autor de auer comunicado largos tiempos con la gente Estremeña, pues tan propriamente los conocio, no siendo de esta Prouincia. Prueuáse bien las condiciones de Estremadura, con lo que vemos en estos tiépos, y lo que hallamos en las escrituras antiguas. Pues es cierto que quando no hallan enemigos de la Fè con quien mostrar sus belicosos animos, vnos con otros traen siempre perpetuos vandos, y guerras tan formadas, como suelen los de diferentes professiones. Lo qual todo nace de la natural inclinacion, y influencia de la tierra. Y assi no ay lugar principal adonde no se conozcá vandos, y parcialidades muy encontradas. Y aunque los inuictos Reyes lo an procurado remediar no an podido.

Dizen las escripturas, y Cronicas antiguas y el Maestro Pedro de Medina en su libro de las grandezas de España, tratando de Estremadura: que Reynando en Castilla el Rey don Sancho Quarto, en la ciudad de Badajoz vuo entre dos contrarios vandos, los vnos di-

*Magister Petrus a Medina de rebus Hispaniæ.*

chos Portugaleſes, y los otros Bejaranos, tã ta diſſenſion, tan rigurosas muertes, y tã atrozes hechos, que el Rey por remediar la crueldad destas guerras ciuiles, hizo degollar a todos los del vando de los Bejaranos, que fueron mas de quatro mil hombres, y mugeres como teſtifica el Licenciado Franciſco de Rades, en la Cronica de Alcantara, tratando del Maeſtre don Fernan Perez Gallego. En truxillo ciudad de Eſtremadura, bien calificada, ſuele auer vandos de Chaues, y Vargas: entre los quales an ſucedido caſos tan eſtraños, y tantos ardides de Marte, que ſi en ſeruicio de Dios ſe vuieran hecho, dieran inmortal renombre a eſtos varones. La propria calamidad corre en Plaſencia entre Carauajales, y Zuñigas, y en Caceres entre Ouãdos, y Carauajales. En tiempo del Rey dõ Enrique, Quarto deſte nombre, ſe diuidio caſi toda Eſtremadura en dos parcialidades enemigas, ſiguiendo los del vn vando al Maeſtre de Alcantara, don Gomez de Solis natural de Caceres, y los del otro a don Alonſo de Monroy, ſeñor de Deleytoſa, Belnis, y Almaraz, que era Clauero de Alcantara. Duraron las diſenſiones algunos años, cõ muertes de muchos millares de hombres, y eſtra

*Licenciatus Frãciſcus de Rades.*

ños

ños casos, hasta q̃ las dos cabeças de vandos fe-
necieron. Lea el curioso en la Cronica de
Alcantara la vida de don Alonso de Monroy
y de don Gomez de Cacerez Maestres, que
alli hallara muy por extenso escritas grãdes
hazañas.

Todo esto muestra muy claro, ser en co-
mun los Estremeños gente feroz, y belicosa,
como tambien lo muestra el hecho notable
de Fuenteouejuna, que hallara el letor escri-
to en la Cronica de Calatraua capitulo veyn
te y nueue. Pero viniendo a particularizar
mas esta verdad, sera justo poner ante los
ojos, algunos de los varones insignes, que la
an hecho manifiesta, no tomãdo la corriente
desde los siglos antiguos, porque esto fuera
nunca acabar.

*Cronica de Calatraua.*

Començemos pues, por el buen Diego
Garcia de Paredes, natural de Truzillo.
Quien quisiere saber, bien, el valor de aques-
te insigne Estremeño, lea libros, y vera co
mo los autores, no acaban de encarecer su
fuerça, y animo, y de dezir que assombró à
Francia, Italia, y Turquia con sus vale-
rosos hechos. Este fue el que nunca te-
mio, el que arrancaua arboles, quebraua
gruessas cadenas, abria con sus manos

puertas de ciudades muy cerradas, el que se arrojo armado de todas armas, de vna puente, trauado con quatro enemigos, y cayendo en lo profundo del rio ahogo a los contrarios, quedando saluo, aunque lleuaua muchas heridas: este enconclusion fue, el que en desafios particulares, con los mas valiẽtes de todas las naciones estrañas, matò solo por su persona, en diuersas vezes mas de trezientos hombres, sin jamas ser vencido, antes dio hòrra a toda la nacion Española.

Hijos fueron tãbien de la ciudad de Truxillo los tres valientes hermanos Piçarros, cuyos heroycos hechos, è increibles trabajos por mar, y tierra, dieron a la corona Española vn nueuo mundo, conquistando, y allanãdo el Piru, y prendiendo los Reyes del con muy pocos soldados. Desta insigne ciudad fueron tambien los Sotomayores, que assi en Flandes, como en Chile, dieron muestras de su nobleza, y valentia. Y el General Pedro de Hinogosa, que entrego las llaues del Piru como muy leal a su Rey, con otros muchos caualleros de fama, q̃ a produzido Truxillo (entre los quales puede ser contado el Capitan Mendo) de quien callo por no lo permitir mi assumpto.

El

El Capitan valdiuia fue aſsi en el Leuante, como en el Piru, delos mejores Eſpañoles que ſe an conocido. Haze gran mencion del en ſu Araucana don Alonſo de Arcila, nacio, y ſe crio en Campanario lugar de Eſtremadura.

Hernando de Soto fue natural de Valcarrota. Quien quiſiere ſaber el inuencible animo deſte Eſtremeño, lea el libro qve anda impreſſo bien copioſo de ſus hechos, en la conquiſta de la Florida, adonde murio.

De Xerez de los Caualleros ay hijos muy ſeñalados por ſus hazañas, de los quales ſon don Alonſo de Vargas, que fue ſobre Zaragoza; y don Iuan de Silua el roto que es Virrey en las Philipinas; el Capitan Roſado, y otros muchos que an hecho hazañas dignas de memoria. De Merida, Badajoz, Zafra, y llerena, ay gran numero de inſignes hõbres, dignos de eternas alabanças.

Pero ya que todos eſtos ſe paſſen en ſilencio, no conſiente la ſonora fama, que aquel inuencible Eſtremeño, nacido en Medellin, Hernando Cortes dexe de honrarnos. Deſte tienen tãta noticia todas las naciones q̃, dizẽ eſcurecio el nombre de Alexandro Magno, y que ſe prefieren ſus hazañas a las de los Sci

piones a las de Ponpeyo, y Mitridato. Este con ardiente coraçon, y su espada, ayudado de pocos compañeros, y mucho de Dios, conquisto toda la nueua España, venciendo numero increible de enemigos, sujetandola a su Rey de Castilla. Tienese por cierto que el año que nacio el maldito Martin Lutero, que fue perdicion de tantas almas, esse proprio nacio en Estremadura el dichoso Hernando Cortes, restaurador de muchas mas. Este finalmente fue el que pudiẽdo ser Rey fue tan constante, y leal al suyo, que nunca lo quiso admitir. Otra infinidad de exemplos se pudieran proponer, assi de la gallardia en letras, armas, abundancia, fertilidad, nobleza, y santidad de Estremadura, como de hõbres que an viuido larga edad: lo qual todo junto muestra que es prouincia mas sana que otras, y en que pueden los viejos viuir, y mudarse a ella, con menos peligro que a otras partes, sin dar el pellejo, como dize el Refran presente.

*Imperator Carolus Quintus senectutem egit in Estremadura.*

Confirmasse, y corroborasse esta verdad, con que el Emperador don Carlos en sus vltimos años, auiendo consultado los mas doctos medicos del mũdo, y auiendo su Magestad visto las demas partes de toda el Europa

se

ſe reſoluio de paſſarlo reſtante de ſu vida, en el conuento de Yuſte en Eſtremadura, como tierra ſana.

El Catolico Rey don Fernando, ſiendo ya de edad antigua, y padeciendo el mal de hidropeſia, por conſejo de ſus Medicos, y parecer ſuyo, dexó a Granada, y ſe fue a los campos de Eſtremadura, adonde entretenido ſu Mageſtad en caça, paſſó algun tiempo, haſta que aquel mal incurable le priuo de la vida, en el lugar que ſe dize Madrigalejo, tierra de Truxillo. La razon que mouio a eſtos Monarcas, para mudarſe a Eſtremadura, fue ver que la templáça deſta prouincia, y las demas coſas referidas, hazẽ que todo lo que en ella ay, ſea mas perfeto q̃ lo de otras partes. De adõde vino el vulgo quãdo quiere alabar, y exagerar vna coſa, a llamarla eſtremada, como ſi dixeſſe de Eſtremadura. Y de aqui nacio el Refrã comun que haze a eſte propoſito, y dize: Sea Eſtremeño, y mas que ſea leño; ſignificãdo q̃ aũ la leña q̃ el fuego quema en Eſtremadura, por ſer de enzina, es mas loable que la de otras partes. Y finalmente ſi el pertinaz obſtinado, no ſe mouiere a creer eſtas verdades, por lo dicho, mueuale el ver que los irracionales brutos, a vozes claman, y publican

*Rex ille Ferdinãdus Cognomento Catholicus graui morbo preſſus, in extremadura animam efflauit.*

las alabanças desta tierra: pues las simples ouejas viniendo el tiempo de mudarse a estremo, con rezios balidos, guiadas de naturaleza, se ponen en el camino, y vereda, sin que el pastor pueda resistir su intento. Las quales assi como el Hippopotamo enseño a los hōbres el remedio de la sangria, y el aue ibis las ayudas, y las golondrinas la yerua, que cura los ojos, y el cieruo el dictamo para sacar las saetas, segun testifica Plinio: digo pues que assi las ouejas muestrã a los humanos, el auer se de mudar a esta regiõ, y no a otra, sino quieren dar el pellejo.

*Plinius li. 8. c. 26 Hippopotam⁹ (ait in quadam medendi parte etiam magister extitit, & eodem lib. cap. 27 ait. Dictamũ herbam extrahendis sagitis cerui mostrauere. Hoc cap. Plinius tradit animalia quæ plures herbas ostenderũt hominum saluti accommodatas.*

# Salud, y alegria, belleza cria, atauio, y afeyte, cuesta caro, y miente.

## REFRAN XLII.

GRANDE admiracion causa a los humanos doctos, ver la correspondencia, la vnion, la hermandad, y concordia q̃ el cuerpo guarda con el alma, y el alma con el cuerpo. Porque apenas el corruptible cuerpo

padece

padeze destemplãça, ó dolor, quando el anima incorruptible ya la esta sintiendo. Y por el contrario, al punto que alguna rabiosa ira, algun temor, ó contento superfluo assaltã el anima, luego al instante el miserable cuerpo se esta condoliendo, marchitando, y consumiendo, de suerte que muchas vezes (como nos enseña Claudio Galeno en el libro segũdo de las causas de los accidentes) vna gran tristeza que es accidente del alma, priua de la vida el cuerpo. Pero gozando el cuerpo de tẽplaçã, y perfeta salud, no inquietãdo el alma con dolores. Y de su parte el alma cõ sus aflicciones, y turbulencias, no destemplando el coraçon, viene a produzirse desta consonancia, la belleza, y hermosura, que nuestra sentencia dize, menospreciadora de todas las cõposiciones, atabios, y afeytes externos, que no solo destruyen las haziendas, y patrimonios, pero tambien mintiendo de la perfeta hermosura, causan mil daños a la salud, como conocera el que aduirtiere lo que se sigue.

*Gal. 2. de desimptom, causis ca 5. ait: at ab ira nemo interijt vt pote nec calore per frigerato, nec eius robore dissoluto, ex ingenti tamẽ gaudio multi pusilanimes periere, equæ atqui ex timore.*

Conuiene pues para la declaracion del Refran: prouar primero que las templanças corporales perturbã de ordinario el animo, esto se ve clarissimo, en aquellos que padecẽ fre-

*Gal. li. quod animi mores. c. 6. sic ait, quod autem vel Plato ipse ex vitioso corporis*

nesi

nesi,ó alguna modorra,y locura, los quales desuarian,y discurren deprauadamente, porque la flema,colera,ó melancolia se alteran en frialdad,ó calor,y ocupan el asiento del alma,enfriandole,o calentandole,ò destemplãdole en otra calidad. Dotrina es esta del celebre Galeno en el lib. qod animi mores,adõde dize de sentencia de Platon, que el alma rodeada de malos,y deprauados humores,se inficiona,y mancha con algun gran vicio. Y en el proprio lib.cap.7.trae Galeno en prueua de su verdad a Aristot. en el lib.2.de las partes de los animales quãdo dize, q̃ la sangre mas fria,y mas delgada haze mas viuo,y agudo el sentido, y entendimiento, y la sangre mas caliente,y mas gruessa haze el cuerpo mas robusto. Lea el desseoso de saber cosas admirables acerca desta materia en el libro de Galeno que se intitula quod animi mores y por todo el descubrira grandes secretos. Dize de sentencia de Aristoteles en el cap.7. deste libro,el propro autor,que no solo los humores causan enfermedades del animo, mas tambien la forma,y figura de las partes del cuerpo. Y para cõprouacion desto afirma con Aristoteles,q̃ los q̃ tienen grande frente son pereçosos,los q̃ la tienẽ pequeña son mo

*humore, animã ledi nouerit declarabunt iam proxime hec verba. Accidæ enim, & salsæ pituitæ, aut quicumque etiam amari biliosiq; humores corpus peruagantes, vbi per se spiratum foras non eruperint sed intrusi halitũ ab ipsis prodeuntem, animæ penetrabilibus admodũ permiscentes, sese cõcontemperauerint morbos varij generis, tum grauiores leuiores ve, tũ plures vel pautiores, animæ ingerunt.*

*Galenus lib. proxime citato c.7. & Arist. 1. de animalium historia sic scribunt.*

biles

biles, los q̃ la tienen muy ancha facilmente pierden el sentido, y los q̃ la tienen redonda son muy faciles para la ira. Y algo mas abaxo dize Galeno, las cejas si se estendieren derechas, significan mansas costumbres, y si fuerẽ cortas hazia la nariz, significan los hombres asperos, y broncos; pero si declinaren vn poco hazia las sienes, son indicio de hombre burlador, y fingido, y si de todas partes estuuierẽ caydas, denotan el vicio de la inuidia. Y llegando este graue autor, a los indicios que se toman de los ojos, dize: los ojos algunos son pequeños, y otros grandes, y otros de mediana proporcion, y algunos estan muy salidos a fuera, otros muy escondidos, y otros en mediana postura, y sitio. De todos estos los mui metidos adentro, denotã aguda vista, y los q̃ tienen mediano sitio, muestran gran tẽplança en el animo. De las orejas, vnas son pequeñas, otras medianas, otras muy grãdes, destas las q̃ son peq̃ñas, denotã el animo vicioso, y las medianas sõ testigos de buenas costũbres pero las grãdes, y leuãtadas significã hombre necio, y parlero. Toda esta dotrina confiessa Galeno auerla aduertido, y sacado de Aristoteles en el lib. 1. de historia animalium, y en el libro de phisonomicis speculationibus

*Eodem. c. de oculis ait. Oculorum alij grandiores, alij parui, alij modici qui optimi habentur. Item alij nimium prominẽtes alijcondici, alij modice siti, qui cõditi sunt, clarissime cernere possunt*

*Paucis lineis interpositis subdit. aurium aliæ maiores, aliæ paruæ & aut nimiũ, aut parum, aut mediocriter arepte. Harum paruæ morũ malorum indices sunt: notam morũ optimorum habent quæ mediocres, at quæ magnæ arreptæ q; vltra modũ stutitiæ indices sunt, aut loquacitatis.*

Y con

Y concluye el capitulo diziendo, que no conuiene cansarnos prouando que el vicio, y enfermedad del cuerpo se comunica al alma, pues el Principe de todos los Philosophos, y medicos Hipocrates, lo afirma en el libro de las aguas, y de los lugares. Y tambien nosotros no ay para que nos cansemos en prouar cosa tan manifiesta, pues los que padecen modorra, con sus desatinos lo publican, como tambien el maniaco, y melancolico, los quales por los deprauados humores que an subido al celebro, vnos con la mucha destēplança del, en si proprios ponen las manos, otros (como afirma Galeno) imaginā que son ollas, otros que son gallo, y se van entre las gallinas, y otros que se a de caer el Cielo. Otros qual Heraclito siēpre llorā, y otros qual Democrito siempre rien: y desta suerte dā en mil disparates, por estar ofendida la substancia del celebro, y asiento del alma. De adonde viene que la memoria se pierde, la imaginacion se perturba, y la razon totalmēte desaparece. Quien de rayz gustare saber como las potencias del alma se ofenden, y enfermā por enfermedades del cuerpo, lea a Galeno en el tercero delos lugares afectos. Auerroes disputa tambien esta materia galanamente,

*Hipoc de aere, aqua, & locis.*

*Gal. 3. de locis aff. c. 6 sic scribit dū agit de melancolicis: siquidem alius testam se factum putauit, atq; proinde obuiantibus cedebat ne collideretur, alius Gallos cantare audiens, vt hi alarum ante cantū, sic ille brachiorum plausu latera quatiens animantium sonum immitatus est. Alius item fuit timēs ne Atlas qui muntum sustinere dicitur ipsum a se cōcuteret &c.*

y los doctos Españoles Vega, y Luys de Mercado, y casi todos los praticos modernos, en el capitulo de melancolia.

Supuesto pues como ya esta prouado, que el cuerpo inficionado con enfermedades, mãcha, y destruye las potencias del alma, conuendra, para que assaz se declare la primera parte del Refran (que dize, salud, y alegria) aduertir que por el contrario tambien la enfermedad del alma se comunica al cuerpo. Manifiestanos esta verdad, el comentador Auerroes, en el tercero libro del coliget adonde dize, que los accidentes del animo alteran e inficionan de tal suerte el coraçon, que infinitas vezes causan la muerte, como se ve biẽ en el temor, y tristeza, y en vn repeutino, y gran contento. Galeno en el libro de como se an de conocer, y curar las enfermedades del alma, y en el segundo de las causas de los accidentes, y en otros muchos lugares, no solo (dize) enferma, y padece el cuerpo, por causa de las enfermedades del alma, mas viene muchas vezes a la muerte, ó a dar en enfermedades incurables. Platina Cremonense, en el libro dezimo afirma, que trabajan en uano, aquellos que procuran sanar el cuerpo, si primero no aplacã las perturbaciones del alma,

*Auerr. 3. collig. c. 25. extrinsecæ causæ (inquit) sũt accidentia animæ quæ cale faciunt complexionem cordis, sicut ira, & furor.*

*Gal. lib. de cognoscendis curandisq; animi morbis. ca. vltimo, eandem tenet sententiam dicens, plerique enim adeo animi sui affectus auxerunt, vt iam inde insanabiles existant. Hoc etiam docet. 2. de causis simptho. c. 5.*

*Platina etiã cremonensis lib. 10.*

porque es necessario (dize) que padeciẽdo el anima tormenta, al instante la padezca su conpañero el cuerpo. Que es lo proprio que el Philosopho testifica en el libro primero de anima, adonde dize que todas las passiones del alma estan assidas al cuerpo. Y en el libro de Phisionomia, pone exemplo, en los enamorados, y en los temerosos, y tristes, afirmando q̃ el cuerpo siente estas passiones, aunque las causa el alma. Y mas abaxo en el proprio libro enseña, que el alma, y cuerpo estan ligados, y vnidos, y que las alteraciones del alma, mudã la forma del cuerpo. Iuan Damasceno Doctissimo varon, en el aphorismo.22. afirma, conociendo la verdad que vamos prouando, que quando las partes principales del cuerpo enfermã, la medicina a de aplicarse al alma. De este proprio parecer es Gilberto Anglico, y Arnaldo de Villanoua en el espejo de las introduciones medicinales, y Aliabas en el quinto de la Theorica. Y Baldo gran Medico, y Iurisconsulto dize, en el capitulo qua fronte, ante finem, que quien quisiere buena, y firme salud para el cuerpo, busque primero la salud para el alma, porque el alma es ayudadora del cuerpo, en todas sus obras,

*de tuenda vale. c. vltimo hec verba refert, he autem ita mentem e propria sede plerũq; dimouent, vt perturbato animo sit necesse corpus quoque aliquo, & plerumque graui incomodo angi.*

*Ioannes Damascenus apho. 22.*

*Gilbertus Angli lib. de morbis.*

*Arnaldas de Villa in speculo introductorio c. 80.*

*Aliabas. 5. theorica. c. 38.*

*Baldus. c. qua fronte ante finem.*

y accio-

y acciones. Y en la ley primera colũna vltima escriue, q̃ delas passiones, del alma, muchas vezes se engendran enfermedades en el cuerpo. Y si quisiessemos apurar mas esta verdad, con euidencia se podria prouar, que las enfermedades del cuerpo vienen muchas vezes de nuestros pecados: por lo qual el Romano Pontifice en el capitulo cum infirmitas, manda expressamente, que antes que el cuerpo se cure, se ponga remedio, y medicina al alma, porque Dios nos embia enfermedades por nuestros pecados, como se puede ver en el Deuteronomio, y en el Leuitico, y en los Numeros, y en el segundo libro de los Reyes, y en Ezechiel, y en Hieremias, y en otros infinitos lugares que dexo a los señores Theologos, por no salir de mi Medicina.

*C. cũ infirmitas de penitentijs, & remißio.*

Leuitico.c.26.*numerorum.c.*14.

2. *Regum c. vlti.*

*Ezechi.c.*6.

*Hieremias.* 21.

Y assi bolniendo a Galeno, y al intento que sigo, digo, que los accidentes del animo, que mas ordinariamente perturban nuestra salud, (dize este autor) en el libro de como se an de conocer, y curar las enfermedades del animo, son cinco. Tristeza, yra, escandescencia, cupiditas, y miedo. Pero procediendo conforme a la opinion de Zenon, y de los antiguos Academicos,

*Gal lib. de cognescendis curandisq; animi morbis.c.*5 *sic ait. ante mere arbitraris veteribus hasce animi perturbationes quinq; appelari solitas, merorem, irã escandescentiã, cupiditatem, & metum.*

*Platina Cremonensis li. 10. c. 71 tradens differentias perturbationum animi hæc scribit. Duo etenim opinata bona sunt, quorum alterum presens, alterũ paulo post affuturum speratur, voluptas gestiens opinione alicuius magni boni presentis, & cupiditas quã eandem, & libidinẽ licet appelare, quæ est inmoderata appetitio oppinati cuiusdam magni boni, vt ait Cicero. Duo item opinata mala, quæ pari ratione quæ superiora illa distinguntur, vt metus & ægritudo &c.*

dezimos que todo aquello es accidente, y enfermedad del aninimo, que le altera, de manera que violentamente le saca, y desuia del derecho camino de la razon. Estas alteraciones del animo llaman otros mouimientos irracionales, ó apetencias demasiadas. Estas pues son quatro principales, dos dellas nacen de la opinion del bien, conuiene a saber, alegria demasiada, que saliendo de medida con algun gran bien presente, no sabe obedecer a la razon. La otra se llama codicia, ó desseo desenfrenado, que es vn desordenado apetito de algun gran bien imaginado, que tambien repugna a la razon. Estos dos generos de alteraeiones se engendran con opinion de bienes. Los otros dos accidentes del animo se engendran, y nacen de la opinion del mal, que son el miedo, el qual no es otra cosa, que opinion de algun gran mal cercano, que amenaza. Y la egritud, ô enfermedad que es opinion de mal presente. De estas quatro diferencias principales, nacen gran numero de alteraciones, porq̃ de la codicia brota la yra, el odio, la discordia, la necessidad, el desseo, y encendimiento, que los Philosophos llaman, escandecencia. Del miedo se deriua la pereza, el espanto, verguença,

temor

temor, terror, pauor, falta de animo, conturbacion, y rezelo. Delo que llaman los Philosophos egritud, que es vn encogimiento de animo, y imaginacion falsa del mal presente, nacen muchas especies, que son misericordia, enuidia, emulacion, detractió, angustia, tristeza, duelo, llanto, fatiga, lamentació solicitud, molestia, afliccion, y desesperació. Y del contento, y alegria demasiada: que Ciceron llama alegria gestiente, sin medida ni razon, la qual suele matar, como le sucedio a Chilon Lacedemone, que abraçando a su hijo cayo muerto, y como afirma Galeno, en el segundo de las causas de los accidentes. Digo pues que esta alegria fuera de razon tiene por compañeras, la maleuolencia, la delectacion, y oblectacion, el escarmiento, la jactancia, la prodigalidad, y ambicion.

Toda esta caterua, y esquadron de enemigos persiguen nuestro animo, los quales perturbandole, suelen infinidad de vezes causar la muerte. Dize Galeno, que estas perturbaciones nos destruyen, y corrompen en dos maneras. La vna dellas, entrandose el calor natural, con los humores, y espiritu, en las partes internas, adonde ahogan la facultad vital que assiste en el coraçon, como sucede en

*Et Paulo postea addit Platina. at vero vt voluptati maleuolentia letans alieno malo delectationi per omnes sensus diffusa iactatio tamquam generi partes subijciũtur sic libidinem ira, escandescentia, odium inimititia discordia, indigẽtia, desiderium sequuntur. Egritudo autem quæ est animorum aduersante ratione contractio, his partibus distinguitur, inuidentia, emulatione obtrectatione misericordia, lãguore, lucto, merore, erumna dolore, lamentatione, solicitudo molestia, afliccione. etc.*

vn gran temor. La otra esparciendose, y difundiendose el proprio calor natural, y espiritu, házia las partes externas del cuerpo, de suerte que el coraçon quede desamparado, por la dissipacion del espiritu, como sucede en vn repentino, y gran contento. Toda esta es dotrina de Galeno en el lib. 2. de simptomatum causis cap. 5.

Y porque con mayor distincion procedamos en la declaracion deste Refran, se aduierta que estos accidentes, y passiones del animo son de aquellas cosas q̃ los medicos llamã no naturales. Por lo qual assi como la comida, y bebida ofendẽ la salud, si en superflua cantidad se vsan, y sin las demas cosas necessarias: pero guardando orden, y medida antes la cõseruan: assi tambien los accidẽtes del animo, si con la moderacion que conuiene, se tratã, sin passar los limites de la razon, muchas vezes, no solo no perturban la salud, antes la aumentan, y conseruan, como se ve en la yra, la qual si passa el termino conueniente, y vence la prudencia, es vn detestable, y gran vicio. desta tal dezia Oracio, y lo confirma Apolonio, que si la yra na se enfrena con la razon se conuierte en locura. Della nacen como de ponçoñasa fiera, las maldiciones, la im-

*Oratius. 1. epistolarum.*
*Apolonius.*

paciencia

paciencia, las blasfemias, las injurias, las venganças, las sediciones, y escandalos, como enseña Ouidio en el primer libro de arte amādi. Y san Basilio dize que el hombre ayrado tiene gran fealdad, porque el color del rostro se le muda, y los ojos se le muestran ferozes, y si quiere hablar no puede. Y Persio dize que les hierue tanto la sangre, que echan fuego por los ojos: de las quales alteraciones fuera de razon se suelen seguir graues enfermedades. Pero si esta yra no se desenfrena, mas antes la razon la vence, muchas vezes es conueniente al hombre. Desta pues dezia el santo Propheta Dauid. Tomad yra, y no querays pecar. Y el Philosopho, es hombre (dize) sin sentido, y falto de toda buena razon, el que no se enoja quando conuiene, por lo que conuiene, y como conuiene. Al modo pues de la yra, el contento, y alegria, que son afectos del animo, si se reciben sin moderacion, y arrienda suelta, destruyen, matan, y aniquilan, quitando la vida, pero si el alegria no passa de razon, no altera el animo, antes le rudeze atranquilidad honesta conuirtiendo el hombre en gozo apazible. De esta alegria dize nuestra sentencia

*Ouidius lib. 1. de arte amandi.*

*Basilius in sermone, aliquot scriptura loca.*

*Persius satira. 3.*

*Dauid psalmo. 4. irascimini, & nolite peccare.*

*Arist. ethicorum 4 c. 5 sic ait, qui namque non irascuntur, pro quibus oportet, & vt oportet, & cū oportet, & quibus oportet, fatui sunt.*

*Gal. 2. de simptomatū causis. c. 5. exingente gaudio multos animā efflasse testatur.*

belleza cria, y esta es la que los Academicos permitian, diziendo que ay tres buenos afectos, que son gozo, voluntad, y caucion. Esta es el antidoto, y triaca, contra el mortifero veneno de la tristeza, que como dizen las diuinas letras, cōsume, y seca los huessos, deshaziendo, y marchitando la belleza, q̃ nuestro Refran aumenta con el gozo, y tranquilidad de animo que nos propone, que es la propria alegria, que el Espiritu Santo en el mismo lugar dize, que conserua al hōbre en su edad florida. Y esta es tambien la que en el cap. 15. de los Proueruios nos muestra, que cria cara alegre, y bella, contra la tristeza, q̃ dissipa, y gasta el espiritu, y haze muchas vezes, que los hombres mueran hecticos.

*Animus gaudens ætatem floridam facit, spiritus tristis exicat ossa. prouerbiorum. c. 17. & eodem li. c. 15 cor gaudens exhilarat fatiem, in merore animi deijcitur spiritus.*

Esta alegria saludable, que el Espiritu Santo, y el Refran nos persuaden que procuremos, es tambien vnico solacio, y refrigerio contra los cuydados, y continuo estudio de las letras, que entristeze, y melencoliza los hombres; como le sucedio á Belorophonte, del qual dize Homero en el lib. 6. de su Iliada que andaua solitario por los campos, huyendo la humana conuersacion, y consumiendo su coraçon. La qual verdad confirma Ga-

*Homerus. 3. iliados cecinit.*
*Ast hic quando etiam grauior dijs omnibus erat.*
*In campos solus latos, inque auia rura.*
*Ipse suum cor edēs hominum vestigia vetans.*
Galen. tamen. 1.

leno

leno en el primer libro de articulis, adonde dize, que los Griegos llaman a los cuydados meledona, que quiere dezir dissipadores de los miembros.

Creanme pues los amigos de posseer salud, viuiendo largos años, y huyan á vela, y remo, de todos los accidentes del animo, que ya propusimos, y abracense con este Refran si quieren gozar de felicidad, y si quieren tener perfeta hermosura, procurando la salud posible, en el cuerpo, y alegria en el animo. Que desta suerte como dize Marsilo Ficino en el lib. 3. de vita longa, gozara el prudente de salud, sera dichoso venciendo con prudencia las aflicciones, y vendra con el curso del tiempo a conocer, que la salud, y alegria belleza cria.

Y porque no parezca que huymos la dificultad, y que auiendo propuesto tantas enfermedades del animo, no damos remedio para ellas, se aduierta, que el escudo, y defensa vniuersal, que contra tantos enemigos á de vsar el prudente, es la virtud de la fortaleza, de la temperancia, de la modestia, y de la prudencia, segun nos enseña platina en su libro dezimo. Claudio Galeno en el libro de como se an de conocer, y curar las perturba-

*de articulis, com. 29. merorem dici apoetis meledona, quasi mēbra edentem aserit.*

*Viuite (inquit Marsilius li. 3 de vita celitus cōparanda. c. vltimo) leti ab angustia procul, o amici viuite, letitia cœlū vos creauit sua, qua suo quodam residu idest dilatatione, motu, splendore declarat: qua si gestiens, letitia celum vos seruabit vestra, ergo quotidie viuite leti.*

*Platina lib. 10. c. vltimo desce dandis perturbationibus ait. ægritudinibus animi oportune medebimur si temperantia, fortitudine, modestia, prudentia, immoderatis ap-*

 ciones

*Petencias disoluemus.*

*Gal. de cognoscendis curandisq; animi morbis. ca. 5 hoc autem inquit fieri non posse, vt nobis contingat, nisi eum qui singula errata nostra nobis indicet, habuerimus, &c.*

*Laudamus (inquit Marsilius lib. 1. cap. 10. de vita sana) frequentem aspectum aquæ nitidæ, viridis rubeique coloris, de ambulationes secus flumina (& subdit) sed varietates in primis, facilesq; ocupationes, diuersa venegotia, non molesta, assiduam hominum gratiosorũ consuetudinem.*

ciones del animo, no solo dize que vsemos de razon, y prudencia: mas tambien manda, que tengamos vn amigo leal, y sabio, al qual tratemos, y conozcamos, comunicandole con frequencia, y le obedezcamos todas las vezes que nos reprehendiere, de algun vicio, porque el verdadero, y sabio amigo, mejor conoce nuestras faltas, q̃ nosotros proprios.

Pero yo siguiendo el parecer del presente Refran, bueluo a afirmar, que para vencerlos enemigos, y perturbaciones varias, que ya propusimos, ningun remedio se puede comparar, con el alegria honesta, que no passa los terminos de la razon, antes haze animo sereno, y tranquilo. Para alcançar esta procurara el prudente con cuydado, buscar algo, q̃ le diuierta, assi como sienta turbio, y inquieto el animo. La diuersion tendra efeto viẽdo cosas, varias, y extraordinarias, que causen admiracion, y acompañandose con personas de dulce, y agradable conuersacion, gozando del campo, viendo claras, y corrientes aguas, y oyendo suaues musicas.

LA segunda parte deste Refran, que dize; (atauio, y afeyte, cuesta caro, y miente) se a de entender que reprehende aquellas

muge

mugeres, que con inmenso estudio, y cuydado, y demasiada solicitud, y diligencia, tratan del atauio de sus personas. Las quales a la misma naturaleza sacan de sus limites, y terminos, y del real alcaçar, y hermosissimo edificio, donde Dios nuestro señor la puso: y con grande desuerguença, y frentes raydas, la derriban, y la ponen entre el suzio barro, y escoria del aluayalde, y estibio. Y entre los asquerosos vnguentos, con que las incautas mugeres, piensan que dan lustre, y resplãdor a sus rostros. Lo qual no cria belleza verdadera, como la salud, y alegria, de que ya sea tratado. Antes la luxuria, y superfluydad de sus vestidos, y galas, suele desturyr grandes patrimonios, y acarrear graues males, y muchas vezes la muerte, mintiendo siẽpre de la verdad, que ensi tiene la perfeta, y natural hermosura; que esto es lo que dize nuestra sentencia, en tan breues palabras.

Aduiertasse, pues, acerca de la palabra, (cuesta caro) que el atauio, y afeyte cuesta caro en dos maneras. La primera porque es vna sissa ordinaria, y lima sorda, que sin hazerruydo, disipa, y gasta las haziendas de los hombres.

Y la segunda por el gran daño, que el afeyte haze a las saludes. El gran Medico Galeno manifiesta esta verdad, en el lib. 1. de la cõposicion de los medicamentos, segun los lugares adonde afirma que el vio muchas mugeres, que con la demasiada curiosidad de enrubiar sus cabellos se dieron la muerte, por el mucho martirio que en sus cabeças haziã, y con la mortifera frialdad de las tales aguas y medizinas, que para este proposito inuẽtã. Y Aecio escriue lo proprio de a donde se colige, quan poca, ò ninguna quenta tienen las mugeres con su salud, mientras la tienen mucha, con el resplandor de sus cabellos y rostro. Ouidio en el libro primero de los amores, hablando con vna moçuela, que por la mucha curiosidad de sus cabellos, se le auiã caydo todos, le dixo.

*Gal. lib. 1. de cõp. medic. secundum locos cap. 19.*

*Aetius tetrab. 2. serm. 2. c. 58.*

*Ouidius lib. 1. de amore elegia. 14. ait.*

Dexa ya de curar tu cabellera,
Pues toda con la tinta se à caydo.

*Dicebam desistte, tuos medicare capillos. Tingere quã possis iam tibi nulla coma est.*

Pero lo que mas admira, es que con el dessseo de ver sus rostros relumbrantes, no caen las cuytadas en que el soliman adobado (aunque sean de poços años) presto las torna viejas, con vnos gestillos de monas arrugadas, y

con

cõsumidos. Y antes que les cargue la edad tiemblan como azogados, porque sin duda lo son, porquanto el soliman se haze de azogue. Deste afeyte biene la hediondez de boca, y la corrupcion, y negregura de dientes, y otros muy infames inconuenientes: los quales serian tolerables, si quedando en las que se afeytan, no passassen a sus descẽdiẽtes.

Que dissipa las haziendas el atauio, y afeyte, ninguno ay tan rudo que lo ignore. Y no es moderna esta calamidad, pues Seneca en el lib. 7. de benefficijs, dize. Veo que en cada oreja no esta sola vna piedra preciosa, porque ya las orejas estan enseñadas a sufrir carga. Y Plauto dize, que las mugeres, por aderezo de su cuerpo traen todas sus heredades. Y Ouidio en el tercero de arte amandi, da vozes diziendo, que es grande desuerguença, traer todos los censos, y hazienda sobre sus cuerpos. Y finalmente propercio en las elegancias dize, que las matronas andan vestidas de los censos, y patrimonios de sus decesdientes, a los quales aquella hazienda auia de venir. Es tan proprio en las mugeres este vicio del atauio, y afeyte, que muchas an cometido graues delitos, por solo componerse,

*Seneca.*
*Video vniones nõ singulos singulis auribus comparatos &c.*
*Plaut⁹ in epidico*
*Ouidius.*
*Quis pudor est cẽsus corpore ferre suus.*
*Propertius.*
*Matrona incedit census induta nepotum.*

y antes

y antes quieren padecer muerte, que carecer de adorno. Considerando pues tanta vanidad, y locura en las hijas deste siglo, el diuino poeta con celestial espiritu, y suaue canto dize, en la Oda quarenta y dos. Sus hijas estauan compuestas, y adornadas, a similitud del templo. Pudieranse traer a este proposito, otros muchos lugares de las diuinas letras, como el Ecclesiastico en el capitulo noueno. El Genesis capitulo treynta y ocho. Oseas capitulo segundo. El quarto de los Reyes capitulo noueno. Esayas capitulo cinquenta y siete. Y Ezechiel capitulo veynte y tres, en todos los quales se haze mencion de mugeres con atauio, y afeyte; adonde podra ver el letor los inconuenientes, que este pernicioso vicio trae consigo.

*David.*
*Filiæ eorum compositæ, circum ornatæ vt similitudo templi.*
*Oseas.*
*Ornabatur in aure sua, & monialia suo. & ibat post amatores suos.*
*4. Regum. c. 9.*
*Porro Iezabel introitu eius audito depinxit oculos suos stibio.*
*Esaias. c. 57.*
*Ornastite Regio vnguento & multiplicasti pigmenta tua.*
*Ezechiel. c. 23.*
*Circumlinisti stibio oculos tuos, et ornata es mundo muliebri.*

Considerando pues los Romanos antiguos tanta locura, en sus mugeres procuraró có la prudécia acostúbrada, poner remedio en los superfluos gastos, q̃ les hazian acerca del atauio de sus personas. Y assi en aquel tiempo que con mas feruor ardia la segunda guerra de Africa, promulgo ley Marco Opio Tribuno, que ninguna muger Romana, tuuiesse mas de media onça de oro en sus joyas, y

arreos

arreos, y que en la ciudad, ni mil passos fuera della, no pudiessen andar en carros. Guardose esta ley (que llamaron Opia) hasta el tiempo, que fue Consul Marco Porcio Caton; en el qual las matronas Romanas procuraron anularla. Y andauan tan encendidas en esto, que ni por autoridad, ni verguença, ni por mandado de sus maridos, pudieron resistir su detestable inclinacion. Antes corrian por las calles hechas esquadrones, y a la entrada del Capitolio suplicauan, a quantos Senadores, y Magistrados, yuan al Senado, que se derogasse la ley Opia. Sitiaron, y cercaron la casa de Marco Porcio Caton, que defendia la ley Opia, y en la de los demas Senadores hizieron lo proprio. Y en cunclusion pudieron tanto que la ley Opia se derogo.

Cuenta Diodoro Siculo, que el famoso legislador de los Locrenses Zeleuco, para reprimir tanto desorden, y destemplanca, como en sus tiempos auia en este particular, dio vna traza admirable, y fue, que promulgo estatuto, por el qual mandô, que no le fuesse licito a ninguna muger componerse con joyas de oro, ni con vestiduras costosas, sino fuesse quando qui-

siesse ganar con su cuerpo, ó buscar algun enamorado: y desta suerte con el vituperio de la afrenta, reprimio la grande desuerguença, y licencia que en este negocio auia. Porq̃ ninguno vuo en toda la ciudad, que con testimonio proprio de su misma casa, quisiesse ser tenido entre los demas ciudadanos, por afrentado, y escarnecido.

*Diuus Gregorius in hom super.ca. 11. Mathei, dum ait, nemo existimet in luxu atq; studio pretiosarũ vestium peccatũ de esse, & in homilia super c.16 Diui Lucæ circa illa verba homo quidam erat diues qui induebatur, purpura & bisso. Chrisostomus homil.21. ad populũ Anthioche circa verba illa vis ornare fatiem cum margaritis sed modestia, & honestate.*

Ay assaz escrito, asi por los gloriosos santos, columnas firmissimas de la Yglesia, como por los humanistas, acerca del atauio, y afeyte. Vea el curioso a san Gregorio en la homilia sobre el Euangelio de san Matheo cap. 11. Y en la homilia sobre san Lucas capit. 16. Y san Pablo en la Epistola prima a Thimotheo cap. 2. Y lea tambien à Celio Apriano en el libro de habitu virginum. Y a san Chrisostomo homilia. 21. ad populũ Antiochenum. Y en la homilia. 8. sobre san Matheo, y sobre san Iuan en la homilia. 60. puedense ver dos libros de Tertuliano contra el ornato de las mugeres. Y los versos de Gregorio Nacianzeno a este proposito que son muy elegantes, y graciosos. Y finalmente puede ver tambien a Ausonio en la epigrama que repregende a Dalia.

Acerca de la vltima palabra del Refran q̃

dize,y miente. Se aduierta que todo el atauio y afeyte,demas de costar caro,como esta dicho,es mentira,y engaño. Y assi Marcial llama mentiras,a todos los aderezos, vnguentos,y colores que se ponen las mugeres,porque son vanos,inutiles,y de ningun momento. Por lo qual los antiguos acostumbraron a llamar vendedores de mentiras,a los que tratan,y venden estas cosas a las mugeres,como se puede ver en Plauto. *Plautus in aulularia.*

Pero porque las señoras mugeres,no queden de todo punto,destituidas de su natural consuelo,se escriuiran aqui,algunas receptas de medicamentos,y lauatorios,con que podran clarificar,y dar lustre a sus rostros, y cõseruarlos frescos sin inconueniente alguno,y sin que se sigan a la salud los daños que arriba propusimos.

PARA ABLANDAR EL ROStro aspero,y darle resplandor,y conseruarle fresco.

Tomen muchos huessos, de carnero, tan cozido qne ellos se aparten de la carne. Los quales juntos se quebranten despues,y se cuezan muy de espacio,y apartada del fuego la

olla se a de coger la grassa de porcima, con la qual se vntaran el rostro de antenoche para conseruarle fresco.

## PARA HAZER EL ROSTRO resplandeciente, y hermoso.

Tomen saluados de buen trigo muy cernidos, y hagasse mezcla dellos con vinagre fuerte, como si los quisieran dar a gallinas, y esta massa assi hecha se ponga en alambique de vidro, y luego echen encima sobre la massa de los saluados, diez gueuos frescos, quebrados, y lauen el rostro ordinariamente con la destilacion.

## PARA ROSTROS DELICADOS

Tomen vna libra de rayzes de lirio assadas en el rescoldo, despues se majen en mortero, echando en ellas vna quarta de açucar cande, y mezclenlo todo hasta que quede como vnguento, con lo qual vntaran el rostro por la noche.

## PARA LAS MANCHAS, Y PAño del rostro.

Tomen los altramuzes que quisieré, y cue

zan los en agua llouediza, hasta que se espesse, con la qual se lauaran de ordinario.

## OTRO MAS FVERTE PARA quitar manchas, y paño.

Tomen de soliman, y de alumbre de cada cosa vna onça, de çumo de coles seys onças, añadasse a esto vna poca de lexia de sarmientos, y dos hueuos enteros, tres hieles de toro, y encorporenlo todo, para que denoche se vnten con ello.

## PARA HAZER MANOS BLANcas.

Tomen tres onças de miga de buen pan, de harina de garuanços negros, y de arroz de cada vna otras tres onças, de xabon blanco vna onça, de miel desespumada lo que baste para hazer massa, con la qual, y agua tibia se laben.

## PARA LABAR LAS MANOS, Y blanquearlas.

Tomen seys libras de melon bien maduro con sus pepitas, y cinco claras y yemas de gueuo, y todo junto se destile, y labense con la distilacion.

## PARA DESARRVGAR EL roſtro.

Tomen tanto de cozimiento de brionia, como de higos paſſados, y junto lo vno, y lo otro ſe lauen con ello.

## PARA BLANQVEAR, Y CONſeruar los dientes.

Tomẽ la quarta parte de vna onça de triaca de Andromaco, y mezclenla con vino blãco, y çumo de hinojo yguales partes, y dandole vn heruor ſe guarde para labar la boca con ello.

## PARA TENIR CANAS.

Tomen vn quartillo de lexia fuerte, y otro de lexia ſimple, y en olla vedriada con onça y media de almartaga de dorar, y vn puño de hojas de laurel, ſe ponga a cozer, y quãdo mojando con vna gota del cozimiento tres vezes la vña, la tiñe, tiene buen pũto, entonces ſe aparte, y guarde, para teñir la barba, o cabello, mojando tres vezes lo que ſe vuiere de teñir, paſſando algun tiempo entre la vna, y otra vez.

## OTRO PARA LO PROPRIO.

En vna onça de agua fuerte, echen vn real de plata, y este alli hasta que se deshaga. Luego mezclen con esto vna onça de agua rosada, y otra de vinagre, y pongan la redoma vn ratico en agua caliente, hasta que mengue vna onça. Y guardese para teñir la barba peynandose con ello.

## OTRO EXPERIMENTADO.

Vna quarta de almartaga de dorar, y otra de aluayalde, y medio puño de cal, y cubriendolo con agua se ponga al fuego, y meneandolo quando este como vnguento claro se aparte, y vnté las canas con ello, poniendo encima vna hoja de lechuga, ó col. Y despues se laue con vino.

## PARA ENRVBIAR, Y ENNEGRECER CABELLOS.

En olla vedriada echaremos la cantidad de miel que nos parezca, y encaxarasse luego en ella vn alambique de vidro, y taparasse la olla con massa, y encima del alambique pondremos vn paño mojado, y luego destilara a fuego manso, y lo primero que saliere claro

es para enrubiar, y lo negro para ennegrecer, lauandose con ello caliente.

# Quien canta, sus males espanta.

## REFRAN XLIII.



VNQVE a la primera vista, parece el presente Refran diferēte, de los que a nuestro proposito conuiene explicar, (que son los tocantes a la defensa, y custodia de la salud) no lo es. Antes se a de entender que ningun aphorismo del gran Hipocrates, ninguna sentencia de Galeno, ó cantico de Auicena, son de tanta importancia, y certidumbre, para mitigar las afficciones de nuestros miserables cuerpos, y adquirir la alegria, y bellella, que todo el mundo a

ma, como es el canto, y musica, medicina admirable, para ahuyétar, y espantar qualquier genero de males, como nuestro Refran dize. Ludouico Celio, y otros muchos escriptores antiguos considerando la verdad desta sentécia, afirman, que atribuyeron la inuencion de la viguela, y de toda la musica, en los primeros siglos, a Apolo, y al gran Chiron Centauro, los quales entrambos fueron celebrados de toda la antiguedad, por inuentores primeros de la medicina. Dando a entéder en esto que la musica tiene virtud oculta contra algunas enfermedades, pues fue el inuentor de ella, y de la medicina, vno proprio; y que assi tambien, el medico deue vsar como de remedio muy eficaz en graues males, de sonoros, y concerta los cantos, e instrumentos. El celebrado legislador Licurgo (nos dizen los antiguos) que apreto a sus Lacedemones con duras, y fuertes leyes, peroque siempre aprouó el vso de la musica, diziendo, que el autor de la naturaleza la communico a los humanos, para refrigerio, y descanso de sus afiliciones. Y assi vemos, dize Fauio, que el galeote remando, y vniuersalmête qualquier trabaxador trabajando se consuela, y cantando espanta sus males.

*Ludouicus Celi lib. 9. c. 1. sic ait, cùm vero idem sit musicæ dux ac medicinæ compertor non mirum artem vtramq; a viro sæpe vno, eodem quæ exerceri.*

*Diodorus scribit, vocũ harmonias primum in ægipto cõperisse Mercurium sicuti literas quoque ac palestram medicinã quoque ac astrorũ motum. Sed & liram, & cordarũ trium, ob tria anni tempora.*

*Eodem loco Ludouicus Celius scribit: sed & Licurgus quanuis durissimas Lacedemonijs suis leges iniungeret, musices tamen studium, egregie videtur amplexatus.*

*Arist. tñ. 8. politicorum. c. 5 sic scribit, ut inquit Euripides, quæ propter instituunt in illa & utuntur cũctis istis similiter somno, & potu, & musica (& subdit agens de musica) est enim medicina molestiæ illius quæ per labores suscipitur.*

*Et iterum repetit eodem cap. habet enim musica naturalem voluptatem per quã illius usus cunctis etatibus cunctisq; moribꝰ est aceptus. c. ult. eiusdem libri octaui politicorum.*

*Pindarus, ut refert Rodiginus li. 9. c 1. ait, Quæcunque non amat Iupiter, vocem auersantur Pieridum.*

El Philosopho en el octauo de sus politicas, de sentencia de Euripides enseña, que tres cosas son las que hazen cesar los trabaxos, y causan descãso al hombre, el sueño la bebida, y la musica. Y en el proprio lugar afirma que es la musica verdadera medicina, contra los trabaxos deste mundo, porque trae consigo dos causas de felicidad, que son, delectacion, y honestidad. Por lo qual dize Aristoteles conuiene que los niños tiernos aprendan la musica acarreadora de alegria. Y en el proprio capitulo buelue a afirmar, que conuiene en todas las edades del hombre, porque deleyta, y que tiene tanta fuerça en las cosas del animo, que puede mudar las detestables costumbres en loables. Y viene a concluyr afirmando, en el vltimo capitulo, que son tãtas las vtilidades de la musica, que ningũ hõbre debe dexar de vsarla. Pindaro se deleytaua tan intensamente en la musica, que vino a dezir (segun refiere Rodigino) que quien no ama la musica es aborrecido de Iupiter. Platon en el dialago tercero de justo, con eficaces razones enseña, que la musica no fue dada al hombre, para delectacion, sino para templar, y reduzir a su natural disposicion el animo descompuesto, y afligido.

Pitago-

Pitagoras Sammio, con sutiles argumentos prueua, que el vniuerso mundo, fue fabricado por el sumo artifice, con razones, y consonancias musicas: por lo qual (dize) como arte mas excelente que todas, anda siempre mezclada en las cosas diuinas. De adonde vino Tholomeo a escriuir, (según refiere Rodiginio) que la musica es de mucho valor para aplacar a Dios, y para atraer a los hombres a misericordia. Es de tanta excelencia la musica, que muchos celebres escriptores, viendo el prouecho que causa a los humanos, an cópuesto en la viguela sus versos, y en numeros, y canciones suauissimas sus obras, como se puede vér en los Psalmos de Dauid, compuestos en el mismo estilo que los de Pindaro, y Oracio. Que cosa ay de mayor consonácia que el cantico de Esayas, de Salomon, y de Iob? Refiere Ludouico Viualdo de sentencia de Isidoro, que es tan torpe, y fea cosa no saber la musica, como ser ignorante en las letras, y ciencias. Y assi vemos que en toda la sagrada escritura es muy encomendada la musica, para las alabanças de Dios: pues testifica el glorioso Hieronymo, que el sancto Dauid cantaua las alabanças del Señor, en la viguela, y celebraua la vitoria de su resurreció

*Hæc omnia quæ de musica dicuntur ex sententia Platonis, Pythagoræ, & Pitholomei, tradit Ludouicus Rodiginus. lib. 9. lectionũ antiquarum c. alegato dicens numinib⁹ placandis adhibetur.*

*Musicæ excelentia, & prestantia ex eo colligere po sumus quod viri celebres, numeris, & rhitmis opera sua composuere, vt propheta Dauit.*

*Ludouicus Viualdus in perfectione. 10. hec refert ex sententia Isidori lib. 3. ethimologiarum c. 14. Diuus Hieron.*

*David Psal. 32. cõfitemini Dño in cithara in psalterio decem cordarum psalite illi, & Psal. 97. iterũ psalite Dño in cithara, & voci Psalmi, in tubis ductilibus, & voce tubæ corneæ.*

*Propterea Psalm. 150. docet David nos debere laudare Dñm in omni instrumẽto musico Socrates iã senex instituit lyra non erubescebat. Rodiginus loco citato c. 2. eiusdẽ libri. iterũ ait Rodiginus musica vero capi omne quod viuit inde colligunt Platonici, quoniã celestis anima qua vniuersitas animetur, originem sampsit ex musica, & subdit. Certe ex Strabonis doctrina*

en Psalterio de diez cuerdas: y assi el Propheta dize, confessad al Señor en la viguela, y cãtad sus alabanças en psalterio. Y en otra parte, cantad, y alabad al señor en la viguela, en los psalmos, con los sacabuches, y cornetas. Y en el Psalmo ciento y cinquenta nos amonesta el propheta, que en todos los generos de musica alabemos al señor. El gran philosopho Socrates conociendo las admirables virtudes de la musica, la aprendio en su vejez, de edad de sessenta años, tan de espacio como si entonces començara a viuir. En resolucion, la musica (dizen los Platonicos) es tan prestante, y noble cosa, que abraça, coge, y encierra en si, todo lo que en este mundo viue: porque el anima celestial, cõ la qual se animan, y viuen todas las cosas, truxo su origen de la musica. Y assi vemos, segun enseña Strabon, y Plutarco, que muchos de los brutos animales, se deleytan, alegran, ablandan, y regalan con suaues cantos, y musica; y particularmente los elefantes con sonido de adufles, los cieruos con flautas, y los delphines con agradable canto. Pues si los brutos incapaces de razon se deleytan, y gozan, y parece que descansan de sus trabajos con la cõcertada, y dulce musica, quanto mas

los humanos se deuen gozar, y espantar sus males con ella, pues son capazes de razon, cõ la qual conocen, y entienden, que sus inmortales animas, yran a gozar de la musica del cielo. Y a los quales les es natural (segũ nos enseñan los peripateticos (el gozarse, y deleytarse con los mouimientos concertados de la musica. Prueuasse esto con la experiencia que cada dia vemos en los ignocentes niños, que apenas an visto la luz del mundo, quando ya sus madres espantan los males que les afligen, mitigando sus llantos con cãciones. De adonde podremos colegir que ningũ pecho puede auer tan inhumano, tan aspero, y tan duro, que no se ablande, que no se temple y enternezca con la suauidad de la musica, y que no espante, y ahuyente sus males cõ ella como testifica el Refran.

*didicimus elefantes cantu mulceri, & timpano rũ sono & insimposiacis. Plutarcus scribit brutorũ pleraq; de liniriafficiq; musica sicuti fistulis ceruos. In homine autẽ peculiaris adesse videtur ratio, quia modulatior sonꝰ, & flexanimus concentꝰ in corpus musicæ memoria deferat, cuius anima in cœlum fuerit conscia*

Y porque esta verdad conste mas clara a los hombres, es bien que se particularizen algunas enfermedades, en que la musica haze graue efecto. El doctissimo Theophrastro, como refiere Plinio, dize, que los enfermos de sciatica tienen remedio con vna cãciõ de versos. Lo proprio afirma Marciano Capella y Celio Aureliano. Y Aulogelio dize, q̃ muchos an tenido por cierto q̃ los graues dolores

*Pli l. 28. c. 2. & Ludouicus Celius, l. 9. c. 1. referũt cõ plures sciatico dinexatos morbo modulis suauioribus persanasse.*

de la

de la sciatica, se desminuyẽ, y remiten cõ las canciones suaues.

Los Griegos, segun afirma Homero, se libraron de vna perniciosa peste, con cantos, y musicas. Y este proprio poeta cuenta en el libro dezimo nono de la Odisea, que le detuuieron Aulixes el fluxo de sangre de vna llaga, con la cancion de ciertos versos. El qual lugar notô Apuleyo a este proposito en el primero libro de la Magia. Ouidio refiere que Melampo curo a las hijas de Proteo, de vna graue melencolia, con canciones, y versos. Plinio en el libro trigessimo de su natural historia, escriue que las opilaciones del baço se curan con la musica, y lo proprio afirma de las quemaduras, en el libro. 28. No solo pues los insignes varones hasta aqui referidos vsaron de suaues cantos, para aplacar enfermedades, mas tambien graues professores de la medicina, como se ve en el elegante, y docto medico Cornelio Celso, el qual cura la locura con musica de cimphonia, y resonante sonido de campanas. Sinalo Medico del gran Anibal, sacaua de las entrañas de los hõbres los hierros de las saetas, con ciertas cancioncillas que cantaua, como lo afirma Silio Italico. Y el Emperador Adriano en Medicina

*Homerus lib. 1. iliados Grecos a peste liberatos fuisse musica, asserit & li. 19. vim habere musicam cõtra sanguinis fluxum videtur insinuare.*

*Ouidius. 14. meth. Plin. lib 30. c. 6. & lib 28. c. 2. circa finem.*

*At elegans & doctus Cornelius Celsus li. 3. c. 18. quorumdam discutiẽdas esse tristes cogitationes docet, simphonia musicæ, & cimbalorũ strepitu.*

*Silius Italicus. libro. 5.*

muy

muy docto, curaua la hidropesia con sonoros acentos, como lo escriuio Dion Casio.

Dize el agudo Alexandro Traliano, que es la musica admirable remedio contra las mordeduras de las viuoras. Y Arnaldo de Villanoua en el libro del regimiento de la quartana, dize, que las Canciones suaues extirpan la quartana. Lo qual no deue admirarnos, pues el gran Philosopho Platon en el libro quarto de la republica nos dize, que la musica vniuersalmente vale para todo genero de enfermedades. Y assi vemos en las diuinas letras que el sancto Dauid curo al Rey Saul endemoniado con la musica de la viguela. Y Pindaro en la Oda tercera testifica, que el gran Aesculapio, curô a muchos enfermos con vnas suaues Canciones. Seneca en el libro tercero de yra afirma, que Pitagoras componia, y aplacaua las perturbationes del animo con la musica de la viguela. Y Asclepiades Medico muy celebrado de la antiguedad, restituyó a muchos freneticos con musica de simphonia, segun escriue Censorino de Dienatali. Otros insignes Medicos a auido, que inuentaron ciertas diferencias de musica de flauta, para aplacar la yra, y otras para encen-

*Tralianus lib. 9. c. 4. dicit, musicã aduersus, scorpionum morsus proficuam esse Arnaldus a Villanoua.*

*Plato lib. 4. de republica.*

*Regum. 1. c. 16. in fine, igitur quandocumque spiritus Dñi malus, arripiebat Saul, Dauid tolebat citharam, & percutiebat manu sua, & refocilabatur Saul & leuius habebat recedebat enim ab eo spiritus malus.*

*Pindarus Oda. 3.*

*Seneca lib. 3. de ira.*

*Musica ad pristinam sanitatem restituebat freneticos Asclepiades, vt refert Censori*

derles en ella, de las quales vsan en la guerra, para que los animos de los soldados se enciēdan en ferozidad, Theophrastro afirma, q̄ los suaues cantos son medicina a los mordidos de biuora. Y lo mismo siente Eliano, en el libro de los animales, tratando de la mordedura del aspide. Pero lo que mas admira, y es mas notorio, es ver los graues accidentes que causa a la salud humana aquel virulento, y pernicioso animal, que en la pulla y en todo el Reyno de Napoles se dize comū mente tarantola. El qual segun el dia, y la ora en que muerde, y segun la disposicion en que toma al hombre, quando le assalta, engēdra accidentes muy varios. Porque vnos cantan, otros rien, otros lloran, otros saltan, otros duermen, otros sudan, y finalmente otros hazen otras cosas varias. Empero a todos estos accidentes tan discrepantes, es vn remedio vniuersal, es antidoto, y aprouada medicina, la sonora, y concertada musica de suaues vozes, y instrumentos, la qual mientras dura, cada vno torna en si mismo, y parece no tener mal. Mas en cessando los instrumentos, y vozes, al instante el enfermo buelue a su primera locura. De adonde manifiestamente se colige, la eficacia de la musica con-

*nus de die natali, & Marcianus capella lib.9.*

*Theophrastus asserit, musicam valere aduersus viperæ morsum hoc etiam tenet Elianus lib.9. de animalibus.*

*Andreas Laguna super Dioscoride, lib.2.ca.56. hæc omnia de morsu cuiusdam animalis virulenti dicti tarantola tradit, & alia plurima quæ ibi possunt videri.*

tra

tra la poçoña de aquella maligna araña.

Baste pues, para que de aqui adelante los humanos sepan, q̃ Quien canta, sus males espãta, lo dicho hasta aqui, y la red barredera, que el insigne Medico Auicena echo tratando de como sea de curar el dolor. El qual es de opinion, que todos los dolores de qualquiera causa que sean, se amansan, y desuanecen con dulces cantilenas. De adonde vengo yo a colegir, que la musica es vno de los mayores bienes, que Dios a dado al hombre para su refrigerio: porque aplaca el mayor contrario que le aflige, que (segun Aristipo afirma) es el dolor.

*Auicena l. 1 fen. 4. c. 30. in fine ait, & dulcis cantilena, & proprie cũ ex ea prouocatur somnus.*

*Aristipus.*

Y porque aura algun incredulo, que no se contente con la multitud de autoridades, de tan insignes varones como se an citado, para creer que la concertada musica, aplaca dolores, mitiga enfermedades del cuerpo, y quieta las perturbationes del animo, propondre algunas razones, con que se quiete el suyo, y tenga por cierta esta verdad.

Y assi cõuiene aduertir, q̃ el dolor no es otra cosa, q̃ vn sentir algun contrario que destruye, y corrõpe nuestra naturaleza repẽtinamente, por lo qual Galeno, Auicena, y toda

*Dolorem tristem sensum esse docet Gal. 2 de simptomatum causis. c. 5 & alijs inicijs.*

la caterua

*At. 2. de locis af. duas esse doloris speties docet, his verbis. Ceterum alibi me frequenter dixisse memini duas esse doloris species, cũ affatim temperies alteratur, at qui, cum soluitur continuitas.*

la caterua de doctos Medicos, vinieron a cõfessar, que el dolor es vn sentido triste. Acerca de las causas inmediatas del dolor, corrompedoras de la naturaleza, ay grandes pédencias, y disensiones, assi entre Medicos, como entre los Philosophos. Pero la opinion mas cierta, y verdadera, es la de Galeno en el libro segundo de los lugares afectos, adonde dize que son dos, la vna dellas, subita destemplança de calor, ó frio, y la otra solucion de continuo, y algunos dizen, y no mal que la causa comun, y inmediata, es siempre solucion de continuo.

*Cum ex alteratione, & alterationis dignoscione sẽsus fiat vt liquet. 7. de placitis Hipo. & Plat & 1. de elementis, non tãtũ alteratio ipsa vt quidam putãt dolor est, sed ipsa alterationis dignoscio. Namq; sensus instrumẽta al*

Pero a se de aduertir tambien para mayor inteligencia de lo que vamos prouando, que no puede aver dolor en parte alguna, sin que concurran dos cosas, la vna dellas es alteracion de la parte que duele, y la otra conocimiento de la tal alteracion. Este conocimiento esta de parte del anima, que Hipocrates, y Galeno dizen mente. Desuerte q̃ a de auer dos cosas para que se produzga el dolor, que son alteracion de la parte, y conocimiento, ò dignoscion de aquella alteració, esta es doctrina de Galeno en el septimo de los placitos de Hipocrates, y Platon, y en el primero de los elementos. Faltando pues

la

la fuerça del anima imaginatiua, y no concurriendo al conocimiento de la alteracion de la parte que causa el dolor, o sea alguna calidad intensa, ó solucion de continuo. Digo pues que estando la mente, ò imaginació distraida en otra cosa, no aduirtiendo a la causa del dolor, falta la dignoscion, y no puede auer dolor. De aqui viene, que los que estan distraidos, y ocupados en alguna vehemente imaginacion, no ven lo que se les pone ante los ojos, ni oyen aunque les den vozes. Y de aqui viene tambien que si ay dos dolores en diuersas partes del cuerpo, el que es mas agudo, y fuerte, haze que el otro no se sienta, porque el mayor diuierte, y trae para si la imaginacion, y fuerça del anima, y los espiritus que son instrumento suyo. Y de aqui viene assimismo, que los que tienen alguna lesion en la imaginatiua, ó en la mente, quales son los freniticos, letargicos, y los beodos, no sienten los trabaxos, y dolores, porque la fuerça del alma esta ocupada, distraida, é impedida, segun nos enseño Hipocrates en el segundo de los aphorismos, y todos sus interpretes son del proprio parecer.

*terari etiam sine sensu potuissent, vt puta si neruos non haberent. Sic & validis imaginationibus detenti delata ob oculos non videm⁹ pariter si quis duos dolores patiatur simul non in eadem parte, maior obscurat alterum, quoniam maior animam ad se conuertit, quod probatur ex Hip. 2. aphor. 46. dicente, si duo dolores simul fiat, non in eodem loco vehementior obscurat alterum.*

De lo dicho se conoce bien como la concertada musica, es vniuersal medicamento

para todo genero de dolor, como dixo Auicena, porque atrae assi con su melodia, la fuerça del alma, para que no aduierta, y conozca la causa del dolor: y no acudiendo la imaginacion, al sentido de la cuchillada, ó del mucho calor, ó frialdad, ó otra destemplança, es cierto que el dolor se mitigara. Por lo qual no nos deuemos admirar de que los autores arriba alegados, digan que la sciatica, y otros males se curan con musica.

Pero lo que mas admira, y causa mas dificultad es, como la musica, puede curar la quartana, las opilacionesdel baço, detener fluxo de sãgre, deshazer la hidropesia, mitigar la peste, extirpar las tristezas, la ira, y las demas perturbationes del animo, pues todas estas enfermedades proceden de alguna destemplança calida, ò fria, seca, ó humeda? y la musica ni calienta lo frio, ni enfria lo caliente, ni se le conoce otra alguna primera calidad.

*Ecclesiastico. cap. 40. vinũ, & musica letificant cor, & super vtroque dilectio sapiẽtiæ.*

A esta duda se responde, que la musica causa alegria, y contento, como nos enseñan las diuinas letras en el Ecclesiastico, y la experiẽcia lo muestra. Pues como con la alegria el calor natural, y espiritus se mueuen de las partes interiores, hazia las exteriores, y de camino traygan consigo el humor; como enseña

Galeno en el libro segundo de las causas de los accidentes; no es de admirar que cō el tal mouimiento, las inflamaciones internas cessen; que se abran las opilaciones, que se temple la yra, que el temor, y la tristeza que prouienen de destemplança de celebro se ahuyē ten, y que finalmente sanen los hombres de otras muchas enfermedades de frio, ó calor pues en tal caso el alegria llama fuera la causa de la enfermedad, como lo hazen los demas remedios, de que vsan los Medicos.

*Gal. 2. de simptomatum causis. c. 5. dum agit demotu caloris natiui ad externa, & interna docet, per gaudium, & spiritus, & calorē natiuum ad externa currere.*

El Doctor Mercado en el capitulo de melancolia es de parecer, que haze mucho la imaginacion para euadirse los hombres de las enfermedades, porque como ella en muchas ocasiones, haga el caso dentro del proprio sujeto que imagina, como nos enseña vega, y otros muchos, lo qual se experimenta en la gallina, que si alguna vez vence al gallo, le nace cresta y espolones, porque se imagina gallo. Y se experimenta tambien en los que ven orinar, ò bocejar a otros, que luego les da gana de orinar, y bocejar. Digo pues q̄ como la imaginacion tenga tanta fuerça, los que se suspenden con dulces canciones, oluidandose de sus enfermedades, se imaginan sanos, y asi sanā dellas muchas vezes, por me-

*Ludouicus Mercatus de internorum morborū curatione c. de melācolia hipocondriaca Doctissimus Vega lib 2. de arte medendi sect. 6. quā plurima exēpla notatu digna tradit. Quibus euidenter probat immaginationem intra se ipsum, facere casum.*

dio de la musica, con la qual espantan sus males.

*Lib. 9. c. 2. Rodiginus sic ait, adijce quod spiritus qui aereus sanguinis vapor est, ac veluti animæ nodus quidam, & corporis, aereis quoque odoribus sonisque temperatur, accendibus, ac interim alitur.*

Rodigino en el libro nono de sus lecciones antiguas, dize, que la musica sana enfermedades, porque el espiritu, que es de naturaleza de ayre, y vapor de la sangre, y como vna liga, y ñudo que junta el cuerpo con el alma. Este espiritu se templa, y refocila, y sustenta con cosas que son de naturaleza de ayre, quales son los suaues, y gratos olores, y los concertados cantos.

Y aunque las razones dichas parecen verdaderas, se puede juntar cõ ellas otra, la qual, es, que la musica tiene simpatia con las facultades que rigen, y gouiernan al hombre, las quales, ó mediante el espiritu, como dixo Rodigino, o por otra razon que no se alcança, se corroboran con la suauidad del canto, de manera que lança de si, por la fortaleza adqnirida, el enemigo que las oprime, y ofende. Y assi templandosse, y reduziendosse el hombre, a vna mediocridad, entre las quatro calidades, se calienta lo frio, y enfria lo caliente. Y assi tambien por esta naturaleza oculta, y simpatia de la musica con el hõbre, podemos dezir, que tiene fuerça contra los venenos que le ofenden, y que aproue-

cha

cha contra peste, contra la mordedura de la biuora, del alacran, y tarantola como arriba diximos, qual suele hazerlo la triaca de Andromaco, y otros alexipharmacos. Y assi se a de entender que quien canta sus males espanta.

# Fin de la primera parte.

